

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5»

Головина Н.А.



ЗАВТРАК 12 день

МЕНЮ

на 14 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	5,90	6,37	33,96	216,94
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	593	16,43	23,80	95,82	666,19
2-ой ЗАВТРАК					
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	793	22,23	28,80	105,42	773,19

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5»

Головина Н.А.



ОБЕД 12 день

МЕНЮ

на 14 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	200/11	5,04	15,96	15,12	206,91
Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00
Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	811	31,58	902	124,32	868,05
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2104	53,81	57,82	229,74	1641,24

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» М.П. Полякова А.А.



ЗАВТРАК 13 день

МЕНЮ

на 15 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,80	14,36	120,00
Сырники творожные с молоком сгущенным	120/20	23,92	21,47	25,23	390,40
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	610	34,33	35,33	82,53	797,30
2-ой ЗАВТРАК					
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	810	40,13	40,33	92,13	904,30

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» М.П. Полякова А.А.



ОБЕД 13 день

МЕНЮ

на 15 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	6,73	12,07	30,26	244,80
Рыба запеченная с луком	80/10	11,25	10,78	4,02	158,28
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	830	29,32	29,75	122,60	867,98
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2140,00	69,46	70,08	214,73	1772,28

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5»

МБОУ «СОШ №5»

Головина Н.П.

ЗАВТРАК 14 день

МЕНЮ

на 16 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	3,61	4,66	30,95	180,51
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	608	23,04	27,68	81,63	668,96
2-ой ЗАВТРАК					
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого завтрак:	808	24,04	27,68	101,83	753,76

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5»

МБОУ «СОШ №5»

Головина Н.П.

ОБЕД 14 день

МЕНЮ

на 16 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	6,49	10,43	27,39	244,46
Котлеты «Аппетитные»	90	8,71	11,14	5,71	128,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06
Компот из изюма	200	0,346	0,08	17,874	74,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	814	28,22	29,03	124,68	860,41
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2122	52,26	56,71	226,51	1614,17

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Татарстан» РТ

Головина Н.А.



ЗАВТРАК 15 день

МЕНЮ

на 17 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	2,99	11,75	17,82	188,94
Сырники творожные с молоком сгущенным	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	503	20,65	31,59	77,14	676,00
2-ой ЗАВТРАК					
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00
Итого:	230	8,39	7,49	21,58	194,45
Итого завтрак:	733	29,04	39,08	98,72	870,45

Зав. производством _____

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Татарстан» РТ

Головина Н.А.



ОБЕД 15 день

МЕНЮ

на 17 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	200	2,05	4,43	11,30	98,60
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	780	28,24	29,29	122,64	859,82
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2013	57,29	68,37	221,36	1730,27

Зав. производством _____

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ
Головина Н.П. Головина Н.П.

ЗАВТРАК 16 день

МЕНЮ

на 18 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,42	4,93	43,35	239,80
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	593	15,94	22,36	105,21	689,05
2-ой ЗАВТРАК					
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	793	21,74	27,36	114,81	796,05

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ
Головина Н.П. Головина Н.П.

ОБЕД 16 день

МЕНЮ

на 18 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с	60	0,99	2,47	4,38	43,74
ПЩ из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	5,97	7,64	16,76	179,57
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	90/5	11,67	15,50	14,31	240,43
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	816	26,19	31,49	123,25	908,59
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2109	49,93	58,85	238,06	1704,64

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Иркутская область» РТ

Горюхина Н.П.



ЗАВТРАК 17 день

МЕНЮ

на 19 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3	6,14	4,90	38,73	224,09
Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	144,83
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	513	23,07	24,89	75,61	707,31
2-ой ЗАВТРАК					
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого завтрак:	693	23,97	24,89	93,79	783,63

Зав. производством _____

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Иркутская область» РТ

Горюхина Н.П.



ОБЕД 17 день

МЕНЮ

на 19 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из фасоли с кукурузой и солеными огурцами	60	6,55	7,03	16,26	160,10
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,21	4,21	13,53	117,40
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90
Овощное рагу	180	3,11	13,25	15,35	179,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	860	29,16	28,91	133,66	941,20
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2053	53,13	53,80	227,45	1724,83

Зав. производством _____

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» М.С. Голубина

Голубина



ЗАВТРАК 18 день

МЕНЮ

на 21 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/3	4,46	2,18	32,43	145,05
Пудинг творожный с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	528	24,61	25,56	110,26	745,35
2-ой ЗАВТРАК					
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого:	200	5,97	10,60	19,70	198,50
Итого завтрак:	728	30,58	36,16	129,96	943,85

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» М.С. Голубина

Голубина



ОБЕД 18 день

МЕНЮ

на 21 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне с горошками	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92
Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	760	30,71	29,88	133,35	898,94
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	1988	61,30	66,04	263,30	1842,79

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» М.С. Полякова И.П.



ЗАВТРАК 19 день

МЕНЮ

на 22 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,19	5,15	36,24	212,66
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	623	12,93	20,00	102,19	643,97
2-ой ЗАВТРАК					
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20
Итого завтрак:	843	20,57	27,82	124,43	834,17

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» М.С. Полякова И.П.



ОБЕД 19 день

МЕНЮ

на 22 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Борщ с капустой, с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,20	13,96	15,98	189,86
Шницель куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	791	32,78	29,48	123,01	876,21
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2134	53,35	57,30	247,44	1710,37

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5»

Голосова



ЗАВТРАК 20 день

МЕНЮ

на 23 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	6,45	5,76	23,20	192,87
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	594	21,03	23,65	72,24	611,82
2-ой ЗАВТРАК					
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого завтрак:	774	21,93	23,65	90,42	688,14

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5»

Голосова



ОБЕД 20 день

МЕНЮ

на 23 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы соленные (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	200/11	3,38	5,22	26,90	172,57
Запеканка картофельная с мясом	200	19,70	24,66	38,19	417,14
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	731	29,82	30,95	123,18	860,31
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2005	51,75	54,61	213,60	1548,45

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Средняя» РТ

Голос



ЗАВТРАК 21 день

МЕНЮ

на 24 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20
Сырники творожные с молоком сгущенным	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	550	29,66	30,63	88,08	775,10
2-ой ЗАВТРАК					
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	750	35,46	35,63	97,68	882,10

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Средняя» РТ

Голос



ОБЕД 21 день

МЕНЮ

на 24 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,09	4,28	12,91	106,60
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06
Компот из яблок	200	0,35	0,08	17,87	74,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	803	31,81	33,10	127,50	865,20
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2053	67,27	68,73	225,18	1747,30

Зав. производством

А.А. Полякова