

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного питания
МБОУ «СОШ №5»*Голосина Н.И.*

ЗАВТРАК 1 день

МЕНЮ

на 1 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	150/4	5,69	5,78	38,04	227,40
Сырники творожные с молоком сгущенным	60/20	12,78	8,76	18,61	204,40
Чай с молоком, 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	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	624	24,99	25,09	111,33	775,10
2-ой ЗАВТРАК					
Печенье	20	1,73	1,66	8,79	61,63
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	220	7,53	6,66	18,39	168,63
Итого завтрак:	844	32,52	31,75	129,72	943,73

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного питания
МБОУ «СОШ №5»*Голосина Н.И.*

ОБЕД 1 день

МЕНЮ

на 1 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
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	3,47	5,46	21,68	88,00
Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	50/150	16,83	28,73	41,77	496,00
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого обед:	740,00	28,20	35,23	123,39	867,72
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2084,00	60,72	66,98	253,11	1811,45

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ № 5» г. Тольятти РТ
Головина Е.П.



ЗАВТРАК 2 день

МЕНЮ

на 2 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	520	23,01	28,45	87,74	618,78
2-ой ЗАВТРАК					
Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76
Итого завтрак:	700	23,90	28,45	105,92	695,10

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ № 5» г. Тольятти РТ
Головина Е.П.



ОБЕД 2 день

МЕНЮ

на 2 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 крупой на бульоне из индейки	200	1,58	2,47	11,69	68,60
Гуляш из отварной индейки	50/50	13,44	23,88	16,46	346,95
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/2	5,67	2,12	31,95	162,90
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	802	28,17	29,54	123,12	872,65
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2002,00	52,07	57,99	229,04	1567,75

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ № 5» МО «ИП» РТ
Т. С. Головин Н.П.

ЗАВТРАК 3 день

МЕНЮ

на 3 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	180/3	6,82	5,63	45,62	261,00
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 высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	623	14,56	20,48	111,57	692,31
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	22,20	28,30	133,81	882,51

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ № 5» МО «ИП» РТ
Т. С. Головин Н.П.

ОБЕД 3 день

МЕНЮ

на 3 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
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	4,07	7,16	10,03	123,57
Рыба тушеная с овощами	80/40	10,03	14,62	19,04	250,33
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	871	29,27	28,94	123,62	876,85
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2214,00	51,47	57,25	257,43	1759,36

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Татарстан» РТ
Головина *П.*

ЗАВТРАК 4 день

МЕНЮ

на 4 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/3	4,46	2,18	32,43	145,05
Запеканка из творога с повидлом	75/30	13,11	11,55	31,86	280,50
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	543,00	29,27	29,39	101,23	760,85
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:	743,00	35,07	34,39	110,83	867,85

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Татарстан» РТ
Головина *П.*

ОБЕД 4 день

МЕНЮ

на 4 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-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/150	15,88	21,63	53,88	457,45
Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого обед:	740	28,17	28,96	123,15	859,97
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	1983,00	63,24	63,35	233,98	1727,82

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» г. Сосновка РТ
Головина И.П.



ЗАВТРАК 5 день

МЕНЮ

на 5 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 полбяная молочная с маслом сливочным	150/4	7,60	5,63	38,75	230,69
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:	619,00	21,09	28,59	94,76	718,81
2-ой ЗАВТРАК					
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого завтрак:	799	21,90	28,59	112,94	795,13

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» г. Сосновка РТ
Головина И.П.



ОБЕД 5 день

МЕНЮ

на 5 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	4,07	7,55	13,58	112,77
Биточки рыбные из минтая	90	11,63	11,88	14,26	207,43
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого обед:	804	28,72	29,80	132,11	859,54
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2103,00	50,71	58,38	245,05	1654,67

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

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



ЗАВТРАК 6 день

МЕНЮ

на 7 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 ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	5,20	5,57	35,09	211,40
Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05
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:	594	16,63	24,13	98,59	678,65
2-ой ЗАВТРАК					
Ряженка	200	5,80	5,0	8,40	102,00
Итого:	200	5,80	5,0	8,40	102,00
Итого завтрак:	794	22,43	29,13	106,99	780,65

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

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



ОБЕД 6 день

МЕНЮ

на 7 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 из овощей на курином бульоне со сметаной	200/10	4,05	8,03	15,61	152,40
Плов из отварных куриных грудок	250	18,78	22,40	54,98	493,33
Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого обед:	790	30,73	31,47	130,53	929,45
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2084,00	53,16	60,60	237,52	1710,10

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Липовый Лес» РТ
Голосовина И.П.



ЗАВТРАК 7 день

МЕНЮ
на 8 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 пшенная молочная с маслом сливочным	150/4	5,34	6,10	33,56	210,69
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 высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	519	26,70	29,85	93,02	748,59
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:	719	32,50	34,85	102,62	855,59

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «Липовый Лес» РТ
Голосовина И.П.



ОБЕД 7 день

МЕНЮ
на 8 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы соленые (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	200/11/10	7,83	5,66	20,92	176,99
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30
Картофель запеченный дольками	180	4,90	10,58	37,94	273,60
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	814	35,16	31,29	135,73	959,69
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2033	67,66	66,14	238,35	1815,28

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МКОУ «СШ №1» РТ
Гос. Юрина Н.П.



ЗАВТРАК 8 день

МЕНЮ

на 9 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	150/3	7,18	5,07	23,69	161,30
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	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	593	21,76	22,97	72,73	580,25
2-ой ЗАВТРАК					
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	85
Итого завтрак:	793	22,76	22,97	92,93	665,05

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МКОУ «СШ №1» РТ
Гос. Юрина Н.П.



ОБЕД 8 день

МЕНЮ

на 9 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16
Суп крестьянский с пшенной крупой	200	3,58	10,34	4,87	125,00
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	16,35	14,92	57,10	435,50
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	750	28,22	29,41	123,30	878,26
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2043	50,97	52,37	216,23	1543,31

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5»

Григорьева Н.И.



ЗАВТРАК 9 день

МЕНЮ

на 10 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 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 молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	538	18,98	25,07	102,62	712,51
2-ой ЗАВТРАК					
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00
Итого завтрак:	738,00	24,78	30,07	110,62	812,51

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5»

Григорьева Н.И.



ОБЕД 9 день

МЕНЮ

на 10 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	21,14	201,40
Биточки рыбные	90	11,63	11,88	14,26	207,43
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	820	28,49	35,37	122,54	898,53
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2058,00	53,27	65,44	233,16	1711,04

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ТМР» РТ
Головина Е.П.



ЗАВТРАК 10 день

МЕНЮ

на 11 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	150/3	5,33	5,37	33,54	204,09
Пудинг из творога с повидлом	75/30	11,49	10,58	39,26	298,50
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:	648	25,96	29,23	123,13	860,79
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:	848,00	31,76	34,23	132,73	967,79

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ТМР» РТ
Головина Е.П.



ОБЕД 10 день

МЕНЮ

на 11 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
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	11,57	16,94	182,00
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	815	29,18	29,18	125,54	883,90
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2163,00	60,94	63,40	258,27	1851,69

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МКОУ «МД» РТ
Головина И.П.



ЗАВТРАК 11 день

МЕНЮ

на 12 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 сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	513	22,01	30,39	81,08	686,27
2-ой ЗАВТРАК					
Нектар фруктовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого завтрак:	713	23,01	30,39	101,28	771,07

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МКОУ «МД» РТ
Головина И.П.



ОБЕД 11 день

МЕНЮ

на 12 июля 2025 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	60	1,23	1,75	5,87	44,16
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,17	6,91	7,56	110,66
Щицель куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,67	7,55	36,72	229,46
Напиток из лимонника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	814	28,18	29,64	122,53	860,11
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2027	51,20	60,03	223,81	1631,18

Зав. производством

А.А. Полякова