



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 1 день**

**МЕНЮ**

на 1 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,60	6,25	17,74	145,05
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:	544	12,12	16,80	72,43	488,35
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	230	8,39	7,49	22,78	199,45
Итого завтрак:	774	20,51	24,29	95,21	687,80

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 1 день**

**МЕНЮ**

на 1 июля 2024 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	14,33	28,73	29,77	396,00
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:	740,00	25,70	35,23	111,39	767,72
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2014,00	46,22	59,52	206,60	1455,52

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 2 день**

**МЕНЮ**

на 2 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
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	40	5,08	1,60	0,28	62,80
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:	510	21,73	24,30	72,67	602,83
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого завтрак:	690,00	22,63	24,30	90,85	679,15

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 2 день**

**МЕНЮ**

на 2 июля 2024 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 мясном бульоне	200	1,58	2,47	11,69	68,60
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30
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:	800	29,22	26,40	111,51	790,10
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	1990,00	51,85	50,70	202,36	1469,25

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова





УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 3 день**

**МЕНЮ**

на 3 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	5,30	5,54	10,50	186,80
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
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
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>13,17</b>	<b>16,06</b>	<b>74,89</b>	<b>608,20</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>
<b>Итого завтрак:</b>	<b>810</b>	<b>20,81</b>	<b>23,88</b>	<b>97,13</b>	<b>798,40</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 3 день**

**МЕНЮ**

на 3 июля 2024 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	6,86	10,03	123,57
Рыба тушеная с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33
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
<b>Итого обед:</b>	<b>871</b>	<b>25,67</b>	<b>25,65</b>	<b>113,62</b>	<b>806,85</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2181,00</b>	<b>46,48</b>	<b>49,52</b>	<b>210,74</b>	<b>1605,25</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛИМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 4 день**

**МЕНЮ**

на 4 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20
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:	589	16,60	18,68	76,77	579,90
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	789	22,40	23,68	86,37	686,90

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛИМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 4 день**

**МЕНЮ**

на 4 июля 2024 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	12,01	17,53	35,88	321,45
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	24,30	24,86	105,15	723,97
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2029	46,70	48,54	191,52	1410,87

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова





УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 5 день**

**МЕНЮ**

на 5 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	7,64	187,60
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:	540	18,62	23,60	62,33	530,90
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76
Итого завтрак:	720	19,52	23,60	80,51	607,22

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 5 день**

**МЕНЮ**

на 5 июля 2024 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	7,38	14,26	171,00
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	25,30	132,11	823,11
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2024	48,24	48,89	212,62	1430,33

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 6 день**

**МЕНЮ**

на 6 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша кукурузная молочная	150	4,11	5,99	26,59	161,00
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
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:	590	15,67	20,22	88,52	618,34
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Ряженка	200	5,80	5,0	8,40	102,00
Итого:	200	5,80	5,0	8,40	102,00
Итого завтрак:	790	21,47	25,22	96,92	720,34

Зав. производством

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 6 день**

**МЕНЮ**

на 6 июля 2024 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	1,53	5,49	7,68	92,40
Плов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33
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	25,95	26,33	120,42	819,45
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2080	47,42	51,55	217,34	1539,79

Зав. производством

А.А. Полякова





**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 7 день**

**МЕНЮ**

на 8 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Сырники творожные с молоком сгущенным	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
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:	<b>605</b>	<b>16,94</b>	<b>18,69</b>	<b>75,63</b>	<b>555,30</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	<b>805</b>	<b>22,74</b>	<b>23,69</b>	<b>85,23</b>	<b>662,30</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 7 день**

**МЕНЮ**

на 8 июля 2024 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 гренками	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:	<b>814</b>	<b>35,16</b>	<b>31,29</b>	<b>135,73</b>	<b>959,69</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	<b>2119</b>	<b>57,89</b>	<b>54,98</b>	<b>220,96</b>	<b>1621,99</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 8 день**

**МЕНЮ**

на 9 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,46	6,49	23,21	199,50
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
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
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>19,77</b>	<b>23,23</b>	<b>72,19</b>	<b>602,50</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>
<b>Итого завтрак:</b>	<b>765</b>	<b>20,67</b>	<b>23,23</b>	<b>90,37</b>	<b>678,82</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 8 день**

**МЕНЮ**

на 9 июля 2024 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	14,16	10,92	35,10	335,50
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
<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>26,03</b>	<b>25,41</b>	<b>101,30</b>	<b>778,26</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2015</b>	<b>46,70</b>	<b>48,64</b>	<b>191,67</b>	<b>1457,08</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова





УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 9 день**

**МЕНЮ**

на 10 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	6,73	5,65	33,30	222,60
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
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
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>19,62</b>	<b>21,14</b>	<b>99,59</b>	<b>716,54</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>
<b>Итого завтрак:</b>	<b>840,00</b>	<b>25,42</b>	<b>26,14</b>	<b>107,59</b>	<b>816,54</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 9 день**

**МЕНЮ**

на 10 июля 2024 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	19,14	201,40
Биточки рыбные	90	11,63	7,38	14,26	171,00
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Нектар плодовый (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
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>28,49</b>	<b>30,87</b>	<b>120,54</b>	<b>862,10</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2160</b>	<b>53,91</b>	<b>57,01</b>	<b>228,13</b>	<b>1678,64</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

ЗАВТРАК 10 день

МЕНЮ

на 11 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/30	3,80	3,82	21,48	93,90
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:	<b>540</b>	<b>12,94</b>	<b>17,10</b>	<b>71,81</b>	<b>452,10</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	<b>740,00</b>	<b>18,74</b>	<b>22,10</b>	<b>81,41</b>	<b>559,10</b>

Зав. производством

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

ОБЕД 10 день

МЕНЮ

на 11 июля 2024 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	9,57	9,94	102,00
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06
Компот их 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:	<b>815</b>	<b>29,16</b>	<b>25,72</b>	<b>118,51</b>	<b>790,66</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	<b>2055,00</b>	<b>47,90</b>	<b>47,82</b>	<b>199,92</b>	<b>1349,76</b>

Зав. производством

А.А. Полякова





**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 11 день**

**МЕНЮ**

на 12 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	9,64	187,60
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
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,49</b>	<b>26,61</b>	<b>62,42</b>	<b>561,36</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>
<b>Итого завтрак:</b>	<b>735</b>	<b>22,39</b>	<b>26,61</b>	<b>80,60</b>	<b>637,68</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 11 день**

**МЕНЮ**

на 12 июля 2024 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
Щницель 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 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
<b>Итого обед:</b>	<b>814</b>	<b>28,18</b>	<b>29,64</b>	<b>118,53</b>	<b>860,11</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2049</b>	<b>50,57</b>	<b>56,25</b>	<b>199,13</b>	<b>1497,79</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

ЗАВТРАК 12 день

МЕНЮ

на 13 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша геркулесовая молочная	150	4,10	3,91	25,13	140,70
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
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:	<b>590</b>	<b>14,75</b>	<b>17,01</b>	<b>85,43</b>	<b>580,04</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого завтрак:</b>	<b>790</b>	<b>20,55</b>	<b>22,01</b>	<b>95,03</b>	<b>687,04</b>

Зав. производством

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

ОБЕД 12 день

МЕНЮ

на 13 июля 2024 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	14,96	15,12	136,97
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 плодовый (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:	<b>811</b>	<b>31,58</b>	<b>28,02</b>	<b>124,32</b>	<b>798,05</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2101</b>	<b>52,13</b>	<b>50,03</b>	<b>219,34</b>	<b>1485,09</b>

Зав. производством

А.А. Полякова





УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

ЗАВТРАК 13 день

МЕНЮ

на 15 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20
Чай с молоко, 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:	575	14,82	17,42	83,30	580,50
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого завтрак:</b>	<b>775</b>	<b>20,62</b>	<b>22,42</b>	<b>92,90</b>	<b>687,50</b>

Зав. производством

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

ОБЕД 13 день

МЕНЮ

на 15 июля 2024 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	9,07	19,26	164,80
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	26,75	111,60	787,98
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2105</b>	<b>49,94</b>	<b>49,16</b>	<b>204,50</b>	<b>1475,48</b>

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.



**ЗАВТРАК 14 день**

**МЕНЮ**

на 16 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,56	2,23	24,26	130,10
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
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:	600	21,72	24,10	74,87	602,60
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого завтрак:	780	22,62	24,10	93,05	678,92

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.



**ОБЕД 14 день**

**МЕНЮ**

на 16 июля 2024 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	3,93	7,93	14,39	180,46
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	25,66	26,53	111,68	796,41
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2094	48,28	50,63	204,73	1475,33

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова





**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 15 день**

**МЕНЮ**

на 17 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Сырники творожные с молоком сгущенным	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20
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:	590	13,24	14,78	75,49	504,46
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>820</b>	<b>21,63</b>	<b>22,27</b>	<b>97,07</b>	<b>698,91</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 15 день**

**МЕНЮ**

на 17 июля 2024 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	9,30	92,60
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 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:	<b>780</b>	<b>28,24</b>	<b>29,29</b>	<b>120,64</b>	<b>853,82</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2100</b>	<b>49,87</b>	<b>51,56</b>	<b>217,71</b>	<b>1552,73</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 16 день**

**МЕНЮ**

на 18 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша кукурузная молочная	150	4,11	5,99	26,59	161,00
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
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:	590	14,76	19,09	86,89	600,34
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого завтрак:</b>	<b>790</b>	<b>20,56</b>	<b>24,09</b>	<b>96,49</b>	<b>707,34</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З..

**ОБЕД 16 день**

**МЕНЮ**

на 18 июля 2024 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
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,87	7,64	6,76	109,57
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	90/5	11,67	11,01	14,33	204,00
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:	<b>816</b>	<b>26,09</b>	<b>27,00</b>	<b>113,27</b>	<b>802,16</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2106</b>	<b>46,65</b>	<b>51,09</b>	<b>209,75</b>	<b>1509,50</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.



ЗАВТРАК 17 день

МЕНЮ

на 19 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	2,64	187,60
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:	555	23,07	24,89	75,61	582,40
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>Итого завтрак:</b>	<b>735</b>	<b>23,97</b>	<b>24,89</b>	<b>93,79</b>	<b>658,72</b>

Зав. производством

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.



ОБЕД 17 день

МЕНЮ

на 19 июля 2024 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	4,12	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	28,82	133,66	941,20
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2095</b>	<b>53,13</b>	<b>53,71</b>	<b>227,45</b>	<b>1599,92</b>

Зав. производством

А.А. Полякова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.



**ЗАВТРАК 18 день**

**МЕНЮ**

на 20 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20
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:	574	13,57	15,82	78,40	546,40
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>774</b>	<b>19,54</b>	<b>26,42</b>	<b>98,10</b>	<b>744,90</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.



**ОБЕД 18 день**

**МЕНЮ**

на 20 июля 2024 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 гренками	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 изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого обед:	760	30,71	29,88	133,35	898,94
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2034</b>	<b>50,25</b>	<b>56,30</b>	<b>231,44</b>	<b>1643,84</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова





**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 19 день**

**МЕНЮ**

на 22 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/30	3,80	3,82	15,48	93,90
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
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
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>11,67</b>	<b>14,34</b>	<b>79,87</b>	<b>515,30</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>
<b>Итого завтрак:</b>	<b>810</b>	<b>19,31</b>	<b>22,16</b>	<b>102,11</b>	<b>705,50</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 19 день**

**МЕНЮ**

на 22 июля 2024 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	10,96	9,98	121,86
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 плодовый (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
<b>Итого обед:</b>	<b>791</b>	<b>32,78</b>	<b>26,48</b>	<b>117,01</b>	<b>808,21</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>2101</b>	<b>52,08</b>	<b>48,64</b>	<b>219,11</b>	<b>1513,71</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 20 день**

**МЕНЮ**

на 23 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
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	40	5,08	4,60	0,28	62,80
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:	584	19,76	22,50	72,17	595,87
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
<b>Итого завтрак:</b>	<b>764</b>	<b>20,66</b>	<b>22,50</b>	<b>90,35</b>	<b>672,19</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 20 день**

**МЕНЮ**

на 23 июля 2024 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 крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	200/11	3,38	5,22	15,90	102,57
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
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого обед:	731	29,82	30,95	112,18	790,31
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	<b>1995</b>	<b>50,48</b>	<b>53,46</b>	<b>202,53</b>	<b>1462,50</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова





УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ЗАВТРАК 21 день**

**МЕНЮ**

на 24 июля 2024 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	590	17,44	20,35	81,54	610,30
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>					
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого:</b>	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого завтрак:</b>	<b>790</b>	<b>23,24</b>	<b>25,35</b>	<b>91,14</b>	<b>717,30</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Полякова А. А.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря  
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ  
Илалова Ф.З.

**ОБЕД 21 день**

**МЕНЮ**

на 24 июля 2024 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 изюма	200	0,35	0,08	17,87	74,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого обед:</b>	803	31,81	33,10	127,50	865,20
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
<b>Всего за день:</b>	2093	55,05	58,45	218,64	1582,50

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.А. Полякова