



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 27 » мая 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ - интернат №1»

Кондратьева Е.М



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
120	Суп молочный	250	3.4	3.82	16.5	114.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
02	Бутерброд джемом	50	2.6	4.6	29.3	169
338	Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин)	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	700	9.79	11.72	76.94	456.80
	Обед					
24	Салат из св огурцов и помидор	150	2.1	10.1	9.3	136
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	210.67
268	Биточки мясные	100	13.75	20.16	11.94	286.62
377	Чай с сахаром и лимоном	210	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб	40	3.95	0.5	24.16	117
	Итого	700	23.98	37.18	87.85	812.29

Индивидуальный предприниматель Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 28 » мая 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	250/10	15.95	28.37	3.02	410.86
306	Горошек консервированный	50	0.86	0.82	1.74	17.76
348	Компот из кураги	200	0.78	0,05	27.6	115
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого	540	19.7	29.49	44.44	601.62
	Обед					
108	Суп картофельный с клецками	250	3.92	4.44	19.23	146.4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.68	4.92	47.81	314.64
255/332	Курица в соусе с томатом	100	20,40	20,25	6,16	288,00
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	760	39,02	30,13	97,36	926,04

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 29 » мая 2024 г.

Директор МБОУ «Каргасокская



Кондратьева Е.М.

№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
242	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/30	30.96	23.47	59.31	572
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.12	66
	Итого	500	33.09	30.98	86.51	756
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	0.78	6.48	4.08	78
369	Жаркое по-домашнему (мясо говядина)	250	29.54	26.7	18.86	430.68
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	790	38.97	37.84	79.87	817.28

Индивидуальный предприниматель Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 30 » мая 2024 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
173	Каша молочная рисовая	250/10	9.04	13.44	40.16	318
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/30	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	510	18,01	24,42	70,94	575,6
	Обед					
96	Рассольник по- Ленинградски	250/10	1.58	4.48	10.7	113.3
288,00	Птица отварная	100,00	22,65	19,63	4,62	281,50
312	Рис отварной	150	4.37	5.16	44	255.96
348	Компот из с/фруктов	200	0.66	0.09	32.1	133
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	740	33.83	30.48	130.77	973.76

Индивидуальный предприниматель Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 02 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ - интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
174	Каша «Дружба» молочная	250	8.39	12.21	41.39	367.4
386	Какао с молоком сгущенным	200	4.19	4,37	25,45	157,60
3	Бутерброд с сыром	55	6.38	9.13	16,3	173
	Итого	505	18.96	25.71	83.14	698
	Обед					
29	Салат из свежих овощей	150	2.1	10.1	9.3	136
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.37	5.16	44	255.96
294	Котлета из мяса птицы	100	12.44	13.87	14.69	234.38
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	840	26.65	32.93	123.29	916.94

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 03 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
174	Каша ячневая молочная	250	8.39	12.21	41.39	367.4
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
3	Бутерброд с сыром и маслом	60	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	510	16.42	16.25	83.13	603
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4.22	13.23	141
309	Макароны отварные	150	6.79	0.8	38.28	187.2
268	Котлеты мясные	100	13.75	20.16	11.94	286.62
389	Сок , нектар фруктовый	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	740	28.96	25.68	113.91	836.82

Индивидуальный предприниматель Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 04 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
120	Суп молочный	250	3.4	3.82	16.5	114.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
02	Бутерброд с джемом	20/30	2.6	4.6	29.3	169
338	Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин)	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	700	11.77	11.97	89.02	514,8
	Обед					
23	Помидоры свежие в нарезке	100	1.0	10.2	3.5	109
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	210.67
294	Котлета из мяса говяд.	150	12.44	13.87	14.69	234.38
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	700	22.54	30.99	84.60	731.05

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 05 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
295	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	9.2	7.2	39	258
348	Компот из с/фруктов	200	0.66	0.09	32.1	133
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	630	15.53	10.56	113.37	608
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2.4	4.6	14.1	108
291	Плов из мяса птицы	250	22.5	11.12	45.62	426.25
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	760	32.93	19.76	121.22	769.85

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 06 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	250/10	15.95	28.37	3.02	410.86
306	Горошек консервированный	50	0.86	0.82	1.74	17.76
348	Компот из кураги	200	0.78	0,05	27.6	115
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого	540	19.7	29.49	44.44	601.62
	Обед					
24	Салат из св огурцов и помидор	150	2.1	10.1	9.3	136
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.68	4.92	47.81	314.64
288\331	Птица отварная	100/30	22.65	19.63	4.62	281.5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	700	39.51	35.17	101.09	912.14

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На «09» июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
173	Каша молочная рисовая	250	9.04	13.44	40.16	318
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	510	18,01	24,42	70,94	575,6
	Обед					
96	Рассольник по- Ленинградски	250/10	1.58	4.48	10.7	113.3
268,00	Тефтели из мяса говядина	100/20	11,00	16,13	9,55	229,30
312	Рис отварной	150	4.37	5.16	44	255.96
348	Компот из с/фруктов	200	0.66	0.09	32.1	133
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	780	21.56	26.36	120.51	848.56

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 10 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
242	Запеканка из творога со сгущ молоком	220/30	30.96	23.47	59.31	572
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.12	66
	Итого	500	33.09	30.98	86.51	756
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	0.78	6.48	4.08	78
369	Жаркое по-домашнему (мясо говядина)	250	29.54	26.7	18.86	430.68
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	790	38.97	37.84	79.87	817.28

Индивидуальный предприниматель Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 11 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
174	Каша ячневая молочная	260	8.39	12.21	41.39	367.4
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	500	16.42	16.25	83.13	603
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4.22	13.23	141
309	Макароны отварные	150	6.79	0.8	38.28	187.2
268	Котлеты из птицы	100/20	13.75	20.16	11.94	286.62
389	Сок , нектар фруктовый	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	760	28.96	25.68	113.91	836.82

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 13 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат № 5»

Кондратьева Е.М



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
120	Суп молочный	250	3.4	3.82	16.5	114.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
02	Бутерброд джемом	50	2.6	4.6	29.3	169
338	Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин)	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	700	11.77	11.97	89.02	514,8
	Обед					
22	Огурцы свежие в нарезке	150	1.0	10.2	3.5	109
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	210.67
288\331	Птица отварная	100/20	22.65	19.63	4.62	281.5
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	60	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	730	31.75	36.75	74.53	778.17

Индивидуальный предприниматель Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 14 » июня 2025 г.

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1»

Кондратьева Е.М.



№ Рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	Завтрак					
303	Каша молочная пшенная с маслом	220/10	9.14	14.43	41.39	333.3
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	40	1.98	0,25	12,08	58
15	Сыр (порциями)	60	3.48	4,24	0	54
	Итого	540	14.6	18.94	68.47	505.3
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4.22	13.23	141
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.37	5.16	44	255.96
243	Сосиска детская	100	11.2	18	0.96	225
331	Соус сметанный с томатом	25	0.5	1.5	2.1	24
389	Сок, нектар фруктовый	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	715	26.09	30.43	114.06	903.21

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.