



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

На «19» 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.
	1смена					
181,00	Каша молочная в ассортименте	220	6,21	5,28	32,79	259,00
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,0	106,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
14,00	Сыр (порционно)	50,00	4,64	5,9	0,00	153
338,00	Фрукты св в ассортименте	100,00	0,62	0,62	15,19	73,00
	ИТОГО	600,00	13,52	12,07	75,06	649
	2 смена					
102,00	Суп картофельный с бобовыми	250,00	4,39	4,22	13,23	141,00
242,00	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
294,00	Котлеты из мяса птицы	100,00	9,95	11,10	11,75	187,50
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
389,00	Сок, нектар фруктовый	200,00	0,08	0,00	26,30	105,00
5,00	Хлеб пшеничный	40,00	3,95	0,50	24,16	117,00
	ИТОГО	770,00	23,24	22,48	121,54	830,46

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

На « 20 » 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.
	1смена					
309,00	Макароны отварные	150,00	5,66	0,67	31,90	180,00
243,00	Сосиска отварная	100,00	11,20	18,00	0,96	225,00
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	113
5,00	Хлеб пшеничный	40,00	1,98	0,25	12,08	106
70,00	Овощи св в нарезке	60,00	0.21	0,03	0,57	3,60
	ИТОГО	580	22,72	23.13	63.56	651.60
	2смена					
312,00	Картофельное пюре	150,00	4,08	6,40	27,25	184,67
268,00	Биточки из мяса говядина с соусом	130,00	13,75	20,16	11,94	331
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	3,95	0,50	24,16	106,00
70,00	Овощи св в нарезке	60,00	0.21	0,03	0,57	3,60
338,00	Фрукты св в ассортименте	150,00	0,62	0,62	15,19	73,00
	ИТОГО	720,0	22.74	27.73	94.31	760.27

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

На « 21 » 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.
	1смена					
302,00	Каша гречневая	150,00	8,90	4,10	39,84	262,20
294,00	Котлеты из мяса птицы	100,00	9,95	11,10	11,75	187,50
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	40,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	520	21,46	16,97	80,97	593,70
	2смена					
88,00	Щи из св капусты	250,00	2,39	6,75	12,25	118,75
309,00	Макароны отварные	150,00	6,79	0,80	38,28	187,20
288,00	Птица отварная	100,00	22,65	19,63	4,62	281,50
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Чай с сахаром	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	3,95	0,50	24,16	117,00
	ИТОГО	760,0	36,41	29,20	96,61	790,45

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

На « 22 » 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.
	1смена					
268,00	Тефтели из мяса говядина	100,00	11,00	16,13	9,55	230
302,00	Рис отварной рассыпчатый	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
348,00	Компот из кураги	200,00	0,78	0,05	27,60	115,00
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
5,00	Хлеб пшеничный	40,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	520	18,63	23,09	95,33	682,96
	2смена					
302,00	Каша гречневая	150,00	10,68	4,92	47,81	314,64
405,00	Курица в соусе	180,00	20,40	20,25	6,16	288,00
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,0	60,00
5,00	Хлеб пшеничный	40,00	3,95	0,50	24,16	117,00
338,00	Фрукты св в ассортименте	150,00	0,62	0,62	15,19	73,00
	ИТОГО	720,0	35,72	26,31	108,32	852,64

Индивидуальный предприниматель Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

На « 23 » 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.
	1смена					
291,00	Плов из мяса птицы	250,00	18,00	8,90	36,50	341,90
70,00	Овощи св в нарезке	60,00	0,33	0,06	1,14	6,70
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
389,00	Сок, нектар фруктовый	200,00	0,08	0,00	26,30	105,00
	ИТОГО	540	20,39	9,21	76,02	511,60
	2смена					
96,00	Рассольник по Ленинградски	200,00	8,5	20,8	51,2	425,0
243,00	Сарделька отварная	100,00	11,20	18,00	0,96	225,00
312,00	Рис рассыпчатый	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
348,00	Компот из с/фруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	133,00
5,00	Хлеб пшеничный	40,00	3,95	0,50	24,16	117,00
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
	ИТОГО	720,0	29,18	46,05	154,52	1179,96

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ М/БЕСПЕЧЕННЫХ, ОПЕКУНСКИХ И ПО
ПОТЕРИ КОРМИЛЬЦА СЕМЕЙ

На « 19 » 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.
	1смена					
303,00	Каша молочная в ассортименте	210,00	9,14	14,43	41,39	333,30
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,0	60,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
15,00	Сыр (порционно)	20,00	3,48	4,24	0,00	54,00
	ИТОГО	460	19,67	22,14	61,97	592,30
	2 смена					
242,00	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
243,00	Сосиска отварная	80,00	11,20	18,00	0,96	225,00
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
389,00	Сок, нектар фруктовый в ассортименте	200,00	0,08	0,00	26,30	105,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	490	18,13	24,91	85,42	896,96

Индивидуальный предприниматель Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ М/БЕСПЕЧЕННЫХ, ОПЕКУНСКИХ И ПО
ПОТЕРИ КОРМИЛЬЦА СЕМЕЙ

На « 20 » 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.
	1смена					
309,00	Макароны отварные	150,00	5,66	0,67	31,90	156,00
268,00	Тефтели из мяса говядина	90,00	11,00	16,13	9,55	229,30
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
70,00	Овощи св в ассортименте	30,00	0,66	0,12	2,28	13,40
	ИТОГО	530	22,76	21,35	73,83	581,30
	2смена					
312,00	Картофельное пюре	150,00	4,08	6,40	27,25	210,67
268,00	Биточки из мяса говядина	90,00	13,75	20,16	11,94	286,62
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	470	19,93	26,83	66,47	618,29

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ М/БЕСПЕЧЕННЫХ, ОПЕКУНСКИХ И ПО
ПОТЕРИ КОРМИЛЬЦА СЕМЕЙ

На « 21 » 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.
	1смена					
302,00	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	262,20
294,00	Котлеты из мяса птицы	90,00	9,95	11,10	11,75	187,50
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	500	21,46	16,97	80,97	593,70
	2смена					
309,00	Макароны отварные	150,00	6,79	0,80	38,28	187,20
288,00	Птица отварная	100,00	22,65	19,63	4,62	281,50
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
70,00	Овощи св в ассортименте	30,00	0,66	0,12	2,28	13,40
	ИТОГО	540	32,70	22,31	74,56	568,10

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ М/БЕСПЕЧЕННЫХ, ОПЕКУНСКИХ И ПО
ПОТЕРИ КОРМИЛЬЦА СЕМЕЙ

На « 22 » 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.
	1смена					
243,00	Сосиска отварная	80,00	11,20	18,00	0,96	225,00
312,00	Рис отварной рассыпчатый	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
348,00	Компот из кураги	200,00	0,78	0,05	27,60	115,00
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	490	25.07	34.19	55.04	677,98
	2смена					
302,00	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	10,68	4,92	47,81	314,64
405,00	Курица в соусе с томатом	120,00	20,40	20,25	6,16	288,00
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,0	60,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00

Индивидуальный предприниматель

Серякова Л.Н.

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ М/БЕСПЕЧЕННЫХ, ОПЕКУНСКИХ И ПО
ПОТЕРИ КОРМИЛЬЦА СЕМЕЙ

На « 23 » 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.
	1смена					
291,00	Плов из мяса птицы	250,00	18,00	8,90	36,50	341,90
70,00	Овощи св в ассортименте	30,00	0,33	0,06	1,14	6,70
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
389,00	Сок, нектар фруктовый в ассортименте	200,00	0,08	0,00	26,30	105,00
	ИТОГО	510	20,39	9,21	76,02	511,60
	2смена					
243,00	Сарделька отварная	100,00	11,20	18,00	0,96	225,00
312,00	Рис отварной рассыпчатый	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
348,00	Компот из с/фруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	133,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
	ИТОГО	510	17,70	25,00	91,24	696,96

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

На « 19 » 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					
181,00	Каша молочная в ассортименте	200,00	9,14	14,43	41,39	333,30
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,0	60,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
15,00	Сыр (порционно)	20,00	3,48	4,24	0,00	54,00
386,00	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00
	ИТОГО	550	19,67	22,14	61,97	592,30
	Обед					
102,00	Суп картофельный с бобовыми	250,00	4,39	4,22	13,23	141,00
302,00	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
252,00	Сосиска отварная	80,00	11,20	18,00	0,96	225,00
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
389,00	Сок, нектар фруктовый в ассортименте	200,00	0,08	0,00	26,30	105,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	740	22,51	29,13	98,67	809,96

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ

На « 20 » 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					
120,00	Суп молочный с макаронными издел.	200,00	3,40	3,82	16,50	114,20
379,00	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
2,00	Бутерброд с джемом	50,00	2,60	4,60	29,30	169,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
338,00	Фрукты св в ассортименте	200	0,62	0,62	15,19	73,00
	ИТОГО	680	11,77	11,97	89,02	514,80
	Обед					
87,00	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	2,25	2,60	14,50	127,00
312,00	Картофельное пюре	150,00	4,08	6,40	27,25	210,67
268,00	Биточки из говядины	90,00	13,75	20,16	11,94	286,62
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	720	22,18	29,43	80,97	745,29

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ

На « 21 » 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					
302,00	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	262,20
295,00	Котлеты из мяса птицы	90,00	9,95	11,10	11,75	187,50
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	500	21,46	16,97	80,97	593,70
	Обед					
88,00	Щи с картофелем и св капустой	250,00	2,39	6,75	12,25	118,75
309,00	Макароны отварные	150,00	6,79	0,80	38,28	187,20
288,00	Птица отварная	100,00	22,65	19,63	4,62	281,50
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
71,00	Овощи св в ассортименте	30,00	0,66	0,12	2,28	13,40
	ИТОГО	790	35,09	29,07	86,81	745,85

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

На « 22 » 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					
252,00	Сосиска отварная	80,00	11,20	18,00	0,96	225,00
302,00	Рис отварной рассыпчатый	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
348,00	Компот из кураги	200,00	0,78	0,05	27,60	115,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
386,00	Йогурт	100	5	3,2	27,6	87
	ИТОГО	560	29,57	35,89	80,54	740,98
	Обед					
37,00	Суп картофельный с клецками	250,00	3,92	4,44	19,23	146,40
302,00	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	10,68	4,92	47,81	314,64
290,00	Курица в соусе с томатом	120,00	20,40	20,25	6,16	288,00
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,0	60,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО	750	37,04	29,88	85,28	868,04

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ

На « 23 » 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					
181,00	Каша молочная в ассортименте	210,00	9,14	14,43	41,39	333,30
379,00	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
3,00	Бутерброд с сыром и маслом	60,00	5,80	8,30	14,83	157,00
	ИТОГО	470	18,11	25,41	72,17	590,90
	Обед					
96,00	Рассольник по Ленинградски	250,00	1,58	4,48	10,70	113,30
243,00	Сарделька отварная	100,00	11,20	18,00	0,96	225,00
312,00	Рис отварной рассыпчатый	150,00	4,37	5,16	44,00	255,96
349,00	Компот из с/фруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	133,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
331,00	Соус основной красный	30,00	0,50	1,50	2,10	24,00
	ИТОГО	760	13,45	21,23	105,93	720,26

Индивидуальный предприниматель _____ Серякова Л.Н.