



# МЕНЮ

ДЛЯ ПРОФИЛЬНЫХ СМЕН, ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

На « 02 » июня 2026 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.
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,01</b>	<b>24,42</b>	<b>70,94</b>	<b>575,6</b>
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник по- Ленинградски	250/10	1.58	4.48	10.7	113.3
288,00	Птица отварная	100	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	60	3.95	0,5	24.16	117
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>33.83</b>	<b>30.48</b>	<b>130.77</b>	<b>973.96</b>

Индивидуальный предприниматель  Серякова Л.Н.