

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

30.03.2026 (понедельник)

Меню на базе МАОУ ПМО СО «Политехнический лицей №21 «Эрудит»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	190	8,21	9	41,73	278,7
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		560	13,44	19	96,63	642,5
<u>Обед</u>						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	0,6	2	3,65	35,6
1 039	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		825	33,61	40	136,66	969,5
Итого за день		1 385	47,05	59	233,29	1 612

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



31.03.2026 (вторник)

ЛДПД на базе МАОУ ПМО СО «Политехнический лицей №21 «Эрудит»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	--------------	---------

Завтрак

1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12,07	10	48,47	334,4
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
Итого за Завтрак		480	17,49	12	110,81	582,9

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	20	0,24	3	1,48	19,4
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 744	Тефтели мясные	80	9,6	8		129,6
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
512	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		805	23,53	28	109,61	790,5
Итого за день		1 285	41,02	40	220,42	1 373,4

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю.Козырева

01.04.2026(среда)

ДНД на базе МАОУ ПМО СО «Политехнический лицей №21 «Эрудит»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

1 669	Плюшка Московская	80	0,67		4,65	25,8
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	1,15	2	5,42	41,9
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
Итого за Завтрак		500	5,03	3	46,03	212,8

Обед

836	Огурцы свежие порционнно	20	0,16		0,56	3
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 308,17	Биточек куриный.	90	15,07	17	7,2	175,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
600	Соус сметанный	20	0,12	4	1,16	11,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		840	38,32	32	145,1	937,8
Итого за день		1 340	43,35	35	191,13	1 150,6

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО
"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева



02.04.2026(четверг)

Меню на базе МАОУ ПМО СО «Политехнический лицей №21 «Эрудит»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	190	11,97	2	73,9	393,7
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
Итого за Завтрак		460	20,82	8	127,76	657,1
<u>Обед</u>						
1 112	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3
1 175	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296,01	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		825	32,52	23	105,93	769,1
Итого за день		1 285	53,34	31	233,69	1 426,2

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО
"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева



03.04.2026(пятница)

ЛДПД на базе МАОУ ПМО СО «Политехнический лицей №21 «Эрудит»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	190	6,84	6	29,81	228
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2
Итого за Завтрак		480	15,91	14	104,8	645,5

Обед

1 006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		785	28,35	50	134,32	1 012,8
Итого за день		1 265	44,26	64	239,12	1 658,3