

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 «Эрудит»"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

15.06.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	104
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	220	15,91	9	36,97	266,9
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6
Итого за Завтрак		500	22,3	23	76,22	540,4
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
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	180	11,19	7	58,35	341,5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		795	35,1	40	129,26	988,8
Итого за день		1 295	57,4	63	205,48	1529,2

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

16.06.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 312	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12,07	13	34,47	254,4
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
Итого за Завтрак		500	21,38	20	84,04	560,1
Обед						
1 038	Помидоры свежие	60	0,66		2,28	14,4
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
1 699,05	Фигурки рыбные	100	14,64	21	7,23	279,1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	180	4,32	5	44,46	264,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		875	28,73	37	113,85	940,2
Итого за день		1 375	50,11	57	197,89	1500,3

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

17.06.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		580	12,53	11	85,78	547,6
Обед						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	129,1
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 744	Тефтели мясные	90	10,8	9		145,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		870	35	24	137,85	930,5
Итого за день		1 450	47,53	35	223,63	1478,1

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

18.06.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
677,01	Плюшка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,95	9	31,68	195,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
Итого за Завтрак		510	21,58	19	85,11	557,02
Обед						
836	Огурцы свежие порционнo	60	0,48		1,68	9
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	19,27	9	9,31	196,7
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		855	33,19	24	103,28	776,3
Итого за день		1 365	54,77	43	188,39	1333,32


Л.В.Высоцкая

О.Ю.Козырева

ЛДПД 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
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	7,92	7	34,52	264
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6
Итого за Завтрак		500	17,78	14	76,6	551,8
<u>Обед</u>						
1 006	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8
1 019	Суп с крупой пшенной "Волна" со	250	4,1	7	18,58	155,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свиной	230	18,51	12	40,1	342,44
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		805	30,11	22	111,22	776,74
Итого за день		1 305	47,89	36	187,82	1328,54

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

20.06.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 330,27	Оладьи с топпингом	70	2,67	8	16,21	147,52
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	12,42	9	26,51	235,14
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
Итого за Завтрак		500	18,36	18	70,93	524,76

Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 025,05	Жаркое по-домашнему из свинины	230	15,08	34	28,52	403,3
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		805	25,32	43	92,7	793,6
Итого за день		1 305	43,68	61	163,63	1318,36

Согласовано:

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

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

22.06.2026

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

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

Завтрак

808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	104
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	14,26	7	35,93	245,6
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6
Итого за Завтрак		500	20,65	21	75,18	519,1

Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
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	180	11,19	7	58,35	341,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		855	36,73	43	144,17	1088,1
Итого за день		1 355	57,38	64	219,35	1607,2

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

23.06.2026

ЛДПД 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>						
1 312	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	210	7,55	8	33,38	254,7
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
Итого за Завтрак		500	16,86	15	82,95	560,4
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,14	132,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 237	Птица запеченная	100	17,33	17	9	378,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
390	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		855	34,26	30	97,68	973,9
Итого за день		1 355	51,12	45	180,63	1534,3

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю.Козырева

24.06.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	12,4	10	31,67	263,6
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6
Итого за Завтрак		500	18,83	13	82,23	536,5

Обед						
16	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным,	60	0,83	6	5,69	84,1
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
1 020	Плов с мясом птицы	230	14,46	13	44,54	355,9
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		805	25,09	28	119,51	850,1
Итого за день		1 305	43,92	41	201,74	1386,6

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

25.06.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
677,01	Плюшка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,73	6	27,06	190
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		620	18,8	16	91,27	632,12
Обед						
1 096,01	Салат Полянка	60	0,65	6	1,53	65,3
1 016	Суп-пюре овощной	250	3,57	6	17,42	143,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 744	Тефтели мясные	90	10,8	9		145,8
995	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3
912	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		850	26,1	29	104,68	829,7
Итого за день		1 470	44,9	45	195,95	1461,82

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО

"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

26.06.2026

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	9,85	10	34,85	231,2
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6
Итого за Завтрак		500	19,77	17	80,93	519

Обед

1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296,1	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	19,27	9	9,31	196,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		855	37,66	27	122,89	904
Итого за день		1355	57,37	44	203,82	1423