

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО "Комбинат общественного питания"
"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

Л.В.Высоцкая

26.05.2025 (понедельник)

Лагерь с дневным пребыванием детей 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	30	1.58	8	10.41	118.5
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	190	13.1	14	40.62	341.1
828	Чай с сахаром @	200			10.97	59.9
897	Хлеб пшеничный	30	3.21	1	16.05	85.2
976	Яблоки свежие	110	0.44		10.78	80.7
Итого за Завтрак		560	18.33	23	88.83	685.4

Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	0.5	2	7.35	53.5
1 039	Суп с вермишелью	250	2.42	2	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	11.2	28	3.86	240.2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.56	10	39.85	240.8
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	12.75	77.7
Итого за Обед		825	29.78	45	130.04	947.5
Итого за день		1 385	48.11	68	218.87	1 632.9

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

Л.В.Высоцкая

27.05.2025 (вторник)

Лагерь с дневным пребыванием детей 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	2,18	1	15,47	103,4
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,7	9	48,32	326,3
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		480	17,15	11	95	574,8

Обед

1 038	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 308,02	Биточек куриный @	90	14,77	19		164,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		815	29,87	33	100,86	847
Итого за день		1 295	47,02	44	195,86	1 421,8

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

Л.В.Высоцкая

28.05.2025 (среда)

Лагерь с дневным пребыванием детей на базе МАОУ ПМО СО «Политехнический лицей №21
«Эрудит»

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

Завтрак

1 066,01	Сырники @	65	4,55	4	9,91	97,9
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		505	15,09	15	73,57	516,5

Обед

836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 027,16	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	50	4,05	1	24,4	121
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7
Итого за Обед		820	35,04	18	142,29	891,5
Итого за день		1 325	50,13	33	215,86	1 408

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

Л.В.Высоцкая

29.05.2025 (четверг)

Лагерь с дневным пребыванием детей на базе МАОУ ПМО СО «Политехнический лицей №21
«Эрудит»

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

Завтрак

806,13	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	190	2,99	4	36,95	196,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		460	11,74	9	74,52	445

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7
1 175	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4
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	136,3
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
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	12,75	77,7
Итого за Обед		825	32,77	24	111,98	811,6
Итого за день		1 285	44,51	33	186,5	1 256,6

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО ООО "Комбинат общественного питания"
"Политехнический лицей №21 "Эрудит"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

Л.В.Высоцкая

30.05.2025 (пятница)

Лагерь с дневным пребыванием детей на базе МАОУ ПМО СО «Политехнический лицей №21
«Эрудит»

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

Завтрак

1 330,01	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	190	4,81	8	17,93	228
971	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		490	10,89	12	71,01	494,8

Обед

1 006	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	250	4,1	7	18,43	153,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свининой	220	14,04	26	51,61	516,6
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		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	12,75	77,7
Итого за Обед		785	26,29	36	131,62	983,9
Итого за день		1 275	37,18	48	202,63	1 478,7