

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО
Политехнический лицей
№ 21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Козырева



27.10.2025

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	2,15	1	22,19	103,4
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,46	8	36,44	259,5
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		500	11,88	10	89,84	508
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
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
893,07	Жаркое по-домашнему со свининой	230	15,21	28	26,16	417,3
917,02	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		785	24,72	44	90,51	824,2
Итого за день		1 285	36,6	54	180,35	1 332,2

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО
Политехнический лицей
№ 21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Козырева



28.10.2025

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	60	8,22	6	9,54	154,5
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	7,59	7	37,57	236,9
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		510	17,95	14	73,81	512

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	46,8
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	28	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	128,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		835	35,86	47	141,81	1 068,6
Итого за день		1 345	53,81	61	215,62	1 580,6

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО
Политехнический лицей
№ 21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



29.10.2025

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	40	2,11	12	10,88	184
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,27	9	36,56	279
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		490	12,52	22	69,11	579,7

Обед

1 006	Огурцы соленые	50	0,4		0,85	6,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 022	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,17	8	4,44	163,3
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	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		835	34,17	22	90,44	733
Итого за день		1 325	46,69	44	159,55	1 312,7

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО
Политехнический лицей
№ 21 "Эрудит"

Л.В.Высоцкая

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Козырева



30.10.2025

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

1 330,23	Оладьи с топпингом	75	2,86	4	6,66	77,1
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	230	1,39	2	6,56	50,7
828	Чай с сахаром	200			10,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		525	6,39	7	34,89	244,5

Обед

1 112	Винегрет овощной	50	0,78	5	4,24	65,4
115,03	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8
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	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		785	24,02	26	118,94	809,6
Итого за день		1 310	30,41	33	153,83	1 054,1

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО
Политехнический лицей
№ 21 "Эрудит"

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О. Козырева



31.10.2025

Л. В. Высоцкая

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

810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,59	7	31,11	218,5
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		600	14,81	13	81,46	534,2

Обед

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
1 308,02	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
1 242	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		795	32,84	34	113,96	857,1
Итого за день		1 395	47,65	47	195,42	1 391,3