

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СЛ № 82"

Чернова Е.И.

ООО "Митра"

Директор А.П. Штин

Зав.произв. И.В. Суховерхова



# МЕНЮ

Лицей №82  
11-18 лет  
4 марта 2025 г

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                   | Выход<br>/грамм/ | Цена<br>/руб.коп./ | ЭЦ<br>/ккал/   | белки        | жиры         | углевод<br>ы  |
|----------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                                      |                  |                    |                |              |              |               |
| тк 10          | Масло сливочное (порция)             | 10               | 10,00              | 74,8           | 0,10         | 8,3          | 0,1           |
| тк 23          | Сыр твердый                          | 10               | 11,00              | 30,15          | 2,50         | 1,77         | 0             |
| 257/1994       | Каша пшенная вязкая                  | 260              | 23,00              | 260,80         | 8,30         | 7,9          | 36,3          |
| 628/1994       | Чай с сахаром                        | 200              | 3,00               | 60             | 0,2          | 0,1          | 15            |
| ТТК            | Хлеб пшеничный                       | 80               | 8,00               | 126,68         | 6,90         | 0,85         | 41,22         |
| <b>Итого:</b>  |                                      | <b>560</b>       | <b>55,00</b>       | <b>552,43</b>  | <b>18,00</b> | <b>18,92</b> | <b>92,62</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                      |                  |                    |                |              |              |               |
| тк 27          | Маффин                               | 60               | 16,00              | 236,7          | 3,20         | 11,2         | 31,4          |
| 109/ удм       | Пуштые шyd с курицей                 | 256              | 25,00              | 271            | 15,20        | 15,5         | 17,8          |
| 423/1994       | Тефтели из говядины с рисом с соусом | 80/50            | 58,00              | 211,47         | 12,64        | 13,83        | 9,04          |
| 97/2008        | Макаронные изделия отварные          | 200              | 20,00              | 254,03         | 7,32         | 6,38         | 41,63         |
| 441/2008       | Напиток из шиповника                 | 200              | 10,00              | 103            | 0,7          | 0,3          | 24,4          |
| ТТК            | Хлеб пшеничный                       | 70               | 4,00               | 110,85         | 5,64         | 0,75         | 36,11         |
| <b>Итого:</b>  |                                      | <b>786</b>       | <b>133,00</b>      | <b>1187,1</b>  | <b>44,70</b> | <b>47,96</b> | <b>160,38</b> |
| <b>Всего</b>   |                                      |                  | <b>188,00</b>      | <b>1739,48</b> | <b>62,70</b> | <b>66,88</b> | <b>253,00</b> |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ " СЛ № 82"

Чернова Е.И.

ООО "Митра"

Директор А.П. Штин

Зав.произв. И.В. Суховерхова



# МЕНЮ

Лицей №82

11-18 лет

5 марта 2025

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                              | Выход<br>/грамм/ | Цена<br>/руб.коп./ | ЭЦ /ккал/      | белки        | жиры         | углевод<br>ы  |
|----------------|-------------------------------------------------|------------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                 |                  |                    |                |              |              |               |
| ТТК 213        | Яйцо вареное                                    | 40               | 13,00              | 63             | 5,1          | 4,6          | 0,3           |
| ТТК 18         | Масло сливочное (порция)                        | 7                | 5,00               | 52,36          | 0,70         | 5,81         | 0,1           |
| 257/1994       | Каша гречневая вязкая                           | 260              | 24,00              | 251,90         | 10,00        | 10           | 33,4          |
| 628/1994       | Чай с сахаром                                   | 200              | 3,00               | 60             | 0,2          | 0,1          | 15            |
| ТТК 11         | Хлеб пшеничный                                  | 80               | 3,00               | 126,88         | 6,9          | 0,85         | 41,22         |
| <b>Итого:</b>  |                                                 | <b>587</b>       | <b>48,00</b>       | <b>554,14</b>  | <b>22,90</b> | <b>21,36</b> | <b>90,02</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                 |                  |                    |                |              |              |               |
| ТТК            | Салат картофельный с зел.горошком и сол.огурцом | 100              | 13,00              | 86,1           | 1,10         | 5,1          | 8,8           |
| 47/2008        | Суп картофельный с горохом                      | 250              | 18,00              | 141            | 6,40         | 4,5          | 15,52         |
| 401/1994       | Гуляш из свинины                                | 75/75            | 83,00              | 326,19         | 18,49        | 13,79        | 4,64          |
| 97/2008        | Макаронные изделия отварные                     | 180              | 18,00              | 228,63         | 6,59         | 5,74         | 37,47         |
| 628/1994       | Чай с сахаром                                   | 200              | 3,00               | 60             | 0,2          | 0,1          | 15            |
| ТТК 12         | Хлеб пшеничный                                  | 70               | 5,00               | 110,85         | 5,64         | 0,75         | 36,11         |
| <b>Итого:</b>  |                                                 | <b>950</b>       | <b>140,00</b>      | <b>952,77</b>  | <b>38,42</b> | <b>29,98</b> | <b>117,54</b> |
| <b>Всего</b>   |                                                 |                  | <b>188,00</b>      | <b>1506,91</b> | <b>61,32</b> | <b>51,34</b> | <b>207,56</b> |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СЛ № 82"

Чернова Е.И.

ООО "Митра"

Директор А.П. Штин

Зав.произв. И.В. Суховерхова



# МЕНЮ

Лицей №82

11-18 лет

6 марта 2025г

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                | Выход<br>/грамм/ | Цена<br>/руб. коп./ | ЭЦ /ккал/     | белки        | жиры         | углево<br>ды  |
|----------------|-----------------------------------|------------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                                   |                  |                     |               |              |              |               |
| ТТК            | Яйцо вареное                      | 40               | 13,00               | 63,00         | 5,10         | 5,1          | 0,3           |
| 257/1994       | Каша "Геркулес" молочная с маслом | 260              | 25,00               | 345,90        | 10,20        | 14,4         | 44            |
| 628/1994       | Чай с сахаром                     | 200              | 3,00                | 60            | 0,2          | 0,1          | 15            |
| ТТК            | Хлеб пшеничный                    | 70               | 7,00                | 110,85        | 5,64         | 0,75         | 36,11         |
| <b>Итого:</b>  |                                   | <b>570</b>       | <b>48,00</b>        | <b>579,75</b> | <b>21,14</b> | <b>20,35</b> | <b>95,41</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |                  |                     |               |              |              |               |
| ТТК            | Салат из св. огурцов              | 80               | 15,00               | 79,97         | 1,60         | 5,11         | 6,9           |
| 95/2008        | Суп из овощей                     | 260              | 20,00               | 109           | 2,1          | 5,7          | 11,3          |
| ТТК            | Горбуша запеченная с помидорами   | 100              | 76,00               | 286,29        | 15,55        | 14,65        | 16,31         |
| ТТК 94         | Рис, припущенный с морковью       | 150/30           | 20,00               | 216,7         | 3,68         | 4,57         | 38,16         |
| 628/1994       | Чай с сахаром                     | 200              | 3,00                | 60            | 0,2          | 0,1          | 15            |
| ТТК            | Хлеб пшеничный                    | 90               | 6,00                | 142,56        | 7,28         | 0,97         | 46,58         |
| <b>Итого:</b>  |                                   | <b>930</b>       | <b>140,00</b>       | <b>894,52</b> | <b>30,41</b> | <b>31,1</b>  | <b>134,25</b> |

Всего

188,00 1474,27 51,55 51,45 229,66

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ " СЛ № 82"

Чернова Е.И.

ООО "Митра"

Директор А.П. Штин

Зав.произв. И.В. Суховерхова



# МЕНЮ

Лицей №82

11-18 лет

7 марта 2025г

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                  | Выход<br>/грамм/ | Цена<br>/руб.коп./ | ЭЦ /ккал/      | белки        | жиры         | углево<br>ды  |
|----------------|-------------------------------------|------------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                                     |                  |                    |                |              |              |               |
| тпк18          | Масло сливочное                     | 7                | 7,00               | 52,36          | 0,70         | 5,81         | 0,1           |
| тпк 2          | Сыр твердый                         | 10               | 11,00              | 30,15          | 2,50         | 1,77         | 0             |
| 257/1994       | Каша пшеничная вязкая               | 260              | 24,00              | 211,95         | 8,30         | 9,9          | 28,3          |
| 628/1994       | Чай с сахаром                       | 200              | 3,00               | 60,00          | 0,20         | 0,1          | 15            |
| тпк9           | Хлеб пшеничный                      | 55               | 4,00               | 87,23          | 4,44         | 0,59         | 28,41         |
| <b>Итого:</b>  |                                     | <b>437</b>       | <b>49,00</b>       | <b>547,25</b>  | <b>14,16</b> | <b>11,91</b> | <b>94,83</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                     |                  |                    |                |              |              |               |
| 14/2008        | Салат из свежих овощей с помидорами | 100              | 15,00              | 60,13          | 1,20         | 3,84         | 5,19          |
| 129/1994       | Рассольник Ленинградский            | 260              | 20,00              | 117            | 2,70         | 4,3          | 16,8          |
| 449/1994       | Плов из курицы                      | 300              | 90,00              | 613,22         | 35,87        | 27,46        | 55,51         |
| 629/1994       | Чай с сахаром с лимоном             | 207              | 6,00               | 62,1           | 0,3          | 0            | 15,2          |
| ТТК 12         | Хлеб пшеничный                      | 70               | 8,00               | 110,85         | 5,64         | 0,75         | 36,11         |
| <b>Итого:</b>  |                                     | <b>937</b>       | <b>139,00</b>      | <b>963,30</b>  | <b>45,71</b> | <b>36,35</b> | <b>128,81</b> |
| <b>Всего</b>   |                                     |                  | <b>188,00</b>      | <b>1510,55</b> | <b>59,87</b> | <b>48,26</b> | <b>223,64</b> |