

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 ноября 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углевод ы
Завтрак							
ТТК 213	Яйцо вареное	40	11,00	63	5,1	4,6	0,3
257/1994	Каша гречневая вязкая	260	36,00	251,00	10,00	10	33,4
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК 11	Хлеб пшеничный	80	8,00	126,68	6,9	0,85	41,22
Итого:		580	58,00	500,68	22,20	15,55	89,92
Обед							
71/2008	Салат из моркови с яблоками	100	18,00	86,1	1,10	5,1	8,8
47/2008	Суп картофельный с горохом	250	28,00	141	6,40	4,5	15,52
401/1994	Гуляш из свинины	75/75	80,00	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
Итого:		950	152,00	952,77	38,42	29,98	117,54
Всего			210,00	1453,45	60,62	45,53	207,46

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 ноября 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб. коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углево ды
Завтрак							
тк 516	Рулетик с маком	100	24,00	293,17	6,58	8,93	46,73
112/2008	Омлет натуральный	150/10	46,00	267,9	11,21	18,66	3,5
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
тк	Хлеб пшеничный	90	6,00	143	7,28	0,97	46,58
Итого:		550	79,00	764,07	25,27	28,66	111,81
Обед							
95/2008	Суп из овощей	260	27,00	109,5	2,1	5,7	11,3
тк	Горбуша запеченная с помидорами	100	70,00	155,77	11,69	6,68	12,26
тк 94	Рис, припущенный с морковью	150/30	24,00	216,7	3,68	4,57	38,16
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
тк	Хлеб пшеничный	70	7,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		810	131,00	652,82	23,31	17,8	112,83

Всего

210,00 1416,89 48,58 46,46 224,64

Директор МБОУ "СЛ № 82"

Директор А.П. Штин

Зав.произв. И.В. Суховерхова



7 ноября 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углево ды
Завтрак							
ттк 213	Яйцо вареное	40	11,00	63	5,1	4,6	0,3
257/1994	Каша пшеничная вязкая	260	37,00	264,94	13,88	12,38	43,95
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60,00	0,20	0,1	15
ТТК 9	Хлеб пшеничный	55	4,00	87,23	4,44	0,59	28,41
Итого:		555	55,00	475,17	23,62	17,67	87,66
Обед							
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	109,00	613,22	35,87	27,46	55,51
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60,00	0,20	0,1	15
ТТК 12	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		930	155,00	961,20	45,61	36,45	128,61
Всего			210,00	1436,37	69,23	54,12	216,27

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

10 ноября 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
тнк 10	Масло сливочное (порция)	10	10,00	74,8	0,00	8,3	0,1
119/2008	Каша "Дружба" вязкая	260	34,00	270,38	10,80	17,49	30,21
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТНК 13	Хлеб пшеничный	90	6,00	143	7,28	0,97	46,58
Итого:		560,00	53,00	548,18	18,28	26,86	91,89
Обед							
3/2008	Салат из св. огурцов и помидоров	100	14,00	107	0,86	10,13	2,84
60/2008	Уха из горбуши со взбитым яйцом	260	33,00	126	6,60	5,3	13,3
401/1994	Гуляш из свинины	75/75	80,00	326,19	18,49	13,79	4,64
255/1994	Каша гречневая рассыпчатая	200	20,00	339,6	11,5	9,4	52,3
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТНК 12	Хлеб пшеничный	70	7,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		980,00	157,00	1069,64	43,29	39,47	124,19

Всего

210,00

1617,82

61,57

66,33

216,08

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

11 ноября 2025г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
ттк 213	Яйцо вареное	40	11,00	63,00	5,10	4,6	0,3
257/1994	Каша "Геркулес" молочная с маслом	260	39,00	345,90	10,20	14,4	44
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	207	5,00	62,8	0,3	0	15,2
ТТК	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		577	63,00	582,55	21,24	19,75	95,61
Обед							
ттк	Маффин (кекс)	60	20,00	236,7	3,20	11,2	31,4
109/ удм	Пуштые шyd с курицей	256	29,00	271,0	15,20	15,5	17,8
423/1994	Тефтели из говядины с рисом с соусом	80/50	65,00	211,47	12,64	13,83	9,04
97/2008	Макаронные изделия отварные	200	20,00	254,03	7,32	6,38	41,63
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	207	5,00	62,8	0,3	0	15,2
ТТК	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		923	147,00	1146,85	44,30	47,66	151,18
Всего			210,00	1729,40	65,54	67,41	246,79

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

12 ноября 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углевод ы
Завтрак							
ТТК	Плюшка Московская	100	24,00	399,53	8,93	12,36	63,22
112/2008	Омлет натуральный	160	46,00	267,9	11,21	18,66	3,5
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК	Хлеб пшеничный	90	5,00	143	7,28	0,97	46,58
Итого:		550	78,00	870,43	27,62	32,09	128,30
Обед							
тк 14/2	Салат из свежих овощей(с огурцами)	100	10,00	79,97	1,60	5,11	6,9
41/2008	Щи из св. капусты с картофелем	260	22,00	80	2,80	4,1	7,6
460/1994	Котлеты рубленые из птицы	100	68,00	271,08	18,69	14,26	17,06
ТТК 47	Рис припущенный "Кус-Кус"	160/20	24,00	234,09	4,05	5,74	41,4
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК 12	Хлеб пшеничный	70	5,00	143,00	7,28	0,97	46,58
Итого:		930	132,00	868,14	34,62	30,28	134,54

Всего

210,00 1738,57 62,24 62,37 262,84

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

13 ноября 2025г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
тк 213	Яйцо вареное	40	11,00	63,00	5,10	4,6	0,3
257/1994	Каша пшеничная вязкая	260	36,00	264,94	13,88	12,38	43,95
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК 9	Хлеб пшеничный	55	3,00	87,23	4,44	0,59	28,41
Итого:		555	53,00	475,17	23,62	17,67	87,66
Обед							
тк 14/2	Салат из свежих овощей (с помидорами)	100	15,00	60,13	1,20	3,84	5,19
39/2008	Борщ из св. капусты с картофелем	260	32,00	111,00	3,1	4,2	15,1
тк 2	Отбивная куринная с сыром	100	82,00	223,5	18,60	11,9	4,5
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	7,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		910	157,00	794,11	35,33	26,53	113,4
Всего			210,00	1269,28	58,95	44,2	201

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

14 ноября 2025г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	Б	Ж	У
Завтрак							
ТТК 23	Сыр твердый	10	11,00	30,15	2,50	1,77	0
257/1994	Каша манная вязкая	260	37,00	328,90	9,30	11,9	46,7
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60,00	0,20	0,1	15
ТТК 11	Хлеб пшеничный	80	5,00	126,68	6,90	0,85	41,22
Итого:		550	56,00	545,73	18,90	14,62	102,92
Обед							
13/2008	Салат из квашеной капусты	100	11,00	84,78	1,54	4,95	7,97
51/2008	Суп-лапша с помидорами (с курицей)	256	35,00	125,7	3,9	5,8	14,2
26/2008	Плов из свинины	280	98,00	645,17	17,23	38,38	57,52
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60,00	0,20	0,10	15,00
ТТК 12	Хлеб пшеничный	70	7,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		906	154,00	1026,5	28,51	49,98	130,80

Всего

210,00

1572,23

47,41

64,60

233,72