


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ " СЛ № 82"

 Чернова Е.И.

ООО "Митра"

Директор А.П. Штин 

Зав.произв. И.В. Суховерхова 



МЕНЮ


11-18 лет
Лицей №82
20 января 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
119/2008	Каша "Дружба" вязкая с маслом	250/10	25,00	270,38	10,80	17,49	30,21
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК	Хлеб пшеничный	90	8,00	142,56	7,28	0,97	46,58
Итого:		550,00	36,00	472,94	18,28	18,56	91,79
Обед							
3/2008	Салат из св. огурцов и помидоров	100	17,00	106	0,90	10,1	2,9
60/2008	Уха со взбитым яйцом	250/6	27,00	126	6,60	5,3	13,3
401/1994	Гуляш из свинины	75/75	83,00	326,19	18,49	13,79	4,64
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	15,00	176,55	2,64	5,27	30,53
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
Итого:		956,00	152,00	905,59	34,47	35,31	102,48

Всего 188,00 1378,53 52,75 53,87 194,27

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

21 января 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
ткк	Яйцо вареное	1 шт	13,00	63,00	5,10	5,1	0,3
257/1994	Каша "Геркулес" молочная с маслом	250/10	25,00	345,90	10,20	14,4	44
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	200/7	6,00	62	0,3	0	15,2
ТТК	Хлеб пшеничный	70	7,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		577	51,00	581,75	21,24	20,25	95,61
Обед							
ткк	Маффин	60	20,00	236,7	3,20	11,2	31,4
109/удм	Пуштые шyd с курицей	250/6	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	Макароны отварные	200	20,00	254,03	7,32	6,38	41,63
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	200/7	6,00	62	0,3	0	15,2
ТТК	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		923	137,00	1146,05	44,30	47,66	151,2
Всего			188,00	1727,80	65,54	67,91	246,8

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

22 января 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белк и	жир ы	угле воды
Завтрак							
ТТК	Батон	50	4,00	162,10	3,23	1,1	31,4
ТТК	Яблоко свежее	130	16,00	74,10	0,00	0,5	12,7
297/1994	Запеканка из творога со сгуц.молоком	150/20	80,00	399,00	28,20	19,3	26,6
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
Итого:		550	103,00	695,20	31,63	21	85,7
Обед							
41/2008	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250/10	17,00	80	2,80	4,1	7,6
460/1994	Котлета куриная рубленая	100	80,00	271,08	18,69	14,3	17,1
ТТК	Рис "Кус-Кус"	180	26,00	234,09	4,05	5,89	41,4
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК	Батон	60	5,00	194,52	5,42	1,32	37,7
Итого:			131,00	839,69	31,16	27,8	119

Всего

234,00 1534,89 62,79 48,8 204

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

23 января 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
ТТК	Яйцо вареное	1 шт	13,00	78,00	6,00	5,5	0,3
257/1994	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	24,00	264,94	13,88	12,38	43,95
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК	Хлеб пшеничный	55	6,00	87,23	4,44	0,59	28,41
Итого:		555	46,00	490,17	24,52	18,57	87,66
Обед							
14/2008	Салат из свежих овощей с помидорами	100	15,00	80,13	1,60	5,13	6,91
39/2008	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	250/10	20,00	111,00	3,1	4,2	15,1
ТТК	Отбивная куринная с сыром	100	75,00	223,5	18,60	11,99	4,5
97/2008	Спагетти отварные	180	18,00	228,63	6,59	5,74	37,47
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	200/7	6,00	62	0,3	0	15,2
ТТК	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		917	142,00	816,11	35,83	27,81	115,3
Всего			188,00	1306,28	60,35	46,38	203

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

24 января 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	Б	Ж	У
Завтрак							
ТТК	Сыр твердый	10	11,00	32,15	4,90	5,6	0
257/1994	Каша манная молочная с маслом	250/10	23,00	328,90	9,30	11,9	46,7
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60,00	0,20	0,10	15,00
ТТК	Хлеб пшеничный	80	7,00	126,00	6,50	0,85	41,22
Итого:		550	44,00	547,05	20,90	18,45	102,92
Обед							
3/2008	Салат из св. огурцов и помидоров	100	17,00	106	0,90	10,1	2,9
51/2008	Суп-лапша с помидорами с курицей	250/6	25,00	125,7	3,9	5,8	14,2
403/1994	Плов из свинины	250	91,00	541,08	28,72	28,56	42,08
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60,00	0,20	0,10	15,00
ТТК	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		876	144,00	943,63	39,36	45,31	110,29
Всего			188,00	1490,68	60,26	63,76	213,21