

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

марта 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб. коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
ТТК 10	Масло сливочное (порция)	10	10,00	74,8	0,10	8,3	0,1
119/2008	Каша "Дружба" вязкая	260	24,00	270,38	10,80	17,49	30,21
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК 13	Хлеб пшеничный	90	6,00	143	7,28	0,97	46,58
Итого:		574,67	43,00	548,18	18,38	26,86	91,89

Обед

3/2008	Салат из св. огурцов и помидоров	100	27,00	106	0,90	10,1	2,9
60/2008	Уха из горбуши со взбитым яйцом	256	26,00	126	6,60	5,3	13,3
401/1994	Гуляш из свинины	75/75	75,00	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
ТТК 12	Хлеб пшеничный	70	6,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		976,00	157,00	1068,64	43,33	39,44	124,25

Всего

200,00 1616,82 61,71 66,3 216,14

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 марта 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
ТТК 213	Яйцо вареное	40	13,00	63,00	5,10	4,6	0,3
257/1994	Каша "Геркулес" молочная с маслом	260	27,00	345,90	10,20	14,4	44
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	207	6,00	62	0,3	0	15,2
ТТК	Хлеб пшеничный	70	7,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		577	53,00	581,75	21,24	19,75	95,61
Обед							
ТТК	Маффин	60	25,00	236,7	3,20	11,2	31,4
109/ удм	Пуштые шyd с курицей	256	30,00	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
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	207	6,00	62	0,3	0	15,2
ТТК	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		923	147,00	1146,05	44,30	47,66	151,2
Всего			200,00	1727,80	65,54	67,41	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

12 МАРТА 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
ткк 23	Сыр твердый	10	11,00	30,15	2,50	1,77	0
ткк 18	Масло сливочное (порция)	7	11,00	74,8	0,10	5,81	0,1
257/1994	Каша гречневая вязкая	260	27,00	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	5,00	126,68	6,9	0,85	41,22
Итого:		557	57,00	543,53	19,70	18,53	89,72

Обед

ткк	Салат из квашеной капусты	100	14,00	79,7	1,60	4,99	9,24
41/2008	Щи из св. капусты с картофелем	260	18,00	88	2,80	4,1	7,6
460/1994	Котлеты рубленные из птицы	100	80,00	271,08	18,69	14,26	17,06
ТТК 47	Рис припущенный "Кус-Кус"	180	22,00	264	4,56	6,48	46,68
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК 12	Хлеб пшеничный	70	6,00	143,00	7,28	0,97	46,58
Итого:		910	143,00	905,78	35,13	33	142,2

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 МАРТА 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углев оды
Завтрак							
тк 10	Масло сливочное (порция)	10	9,00	74,8	0,10	8,3	0,1
тк 213	Яйцо вареное	40	13,00	63,00	5,10	4,6	0,3
257/1994	Каша пшеничная вязкая	260	25,00	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:		565	53,00	549,97	23,72	25,97	87,76
Обед							
тк 14/2	Винегрет овощной	100	15,00	121,5	1,30	9,9	8,4
39/2008	Борщ из св. капусты с картофелем	260	22,00	111,00	3,1	4,2	15,1
тк 2	Отбивная куринная с сыром	100	78,00	236,4	23,50	14,9	2,5
97/2008	Макаронные изделия отварные	180	18,00	228,63	6,59	5,74	37,47
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	207	6,00	62	0,3	0	15,2
ТТК 12	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		917	147,00	809,01	40,33	29,43	111,6
Всего			200,00	1358,98	64,05	55,4	199,3

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 марта 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб. коп./	ЭЦ /ккал/	Б	Ж	У
Завтрак							
ТТК 23	Сыр твердый	10	13,00	30,15	2,50	1,77	0
257/1994	Каша манная вязкая	260	24,00	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 11	Хлеб пшеничный	80	6,00	126,68	6,90	0,85	41,22
Итого:		550	46,00	545,73	18,90	14,62	102,92
Обед							
3/2008	Салат из св. огурцов и помидоров	100	27,00	106	0,90	10,1	2,9
51/2008	Суп-лапша с помидорами (с курицей)	256	25,00	125,7	3,9	5,8	14,2
26/2008	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 12	Хлеб пшеничный	70	8,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		876	154,00	943,63	39,36	45,31	110,29

Всего

200,00

1489,36

58,26

59,93

213,21