

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

31 марта 2025г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углево ды
Завтрак							
ттк 213	Яйцо вареное	40	14,00	63	5,1	4,6	0,3
257/1994	Каша рисовая вязкая	260	27,00	315,90	7,10	12,25	46,1
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60	0,2	0,1	15
ТТК 13	Хлеб пшеничный	75	6,00	143,00	7,28	0,97	46,58
Итого:		575	50,00	581,90	19,68	17,92	107,98
Обед							
17/2008	Салат из квашеной капусты	100	14,00	88	1,60	5,1	8,2
60/2008	Уха из горбуши со взбитым яйцом	256	30,00	126	6,60	5,3	13,3
ттк 5	Поджарка куриная	100	74,00	217,3	18,45	11,81	9,7
255/1994	Каша гречневая рассыпчатая	200	20,00	339,6	11,5	9,4	52,3
629/1994	Чай с сахаром с лимоном	207	6,00	62,1	0,3	0	15,2
ТТК 12	Хлеб пшеничный	70	6,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		933	150,00	943,85	44,09	32,36	134,81
Всего		200,00	1525,75	63,77	50,28	242,79	


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
1 апреля 2025г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углевод ы
Завтрак							
ттк 10	Масло сливочное (порция)	10	10,00	74,8	0,10	8,3	0,1
ттк 23	Сыр твердый	10	11,00	30,15	2,50	1,77	0
257/1994	Каша пшенная вязкая	260	30,00	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	7,00	126,68	6,90	0,85	41,22
Итого:		560	61,00	552,43	18,00	18,92	92,62
Обед							
ттк 27	Маффин	60	17,00	236,7	3,20	11,2	31,4
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,00	121	3,90	2,8	20
416/1994	Шницель мясной	100	70,00	248,68	14,92	15,31	12,53
92/2008	Картофельное пюре	180	18,00	168,78	3,71	6,47	24,3
441/2008	Напиток из шиповника	200	10,00	103	0,7	0,3	24,4
ТТК	Хлеб пшеничный	70	5,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		860	139,00	989,01	32,07	36,83	148,74
Всего		200,00	1541,44	50,07	55,75	241,36	

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

2 апреля 2025 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углевод ы
Завтрак							
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	4,00	126,88	6,9	0,85	41,22
	Итого:	587	49,00	554,14	22,90	21,36	90,02
Обед							
ттк	Салат картофельный с зел.горошком и сол.огурцом	100	17,00	86,1	1,10	5,1	8,8
47/2008	Суп картофельный с горохом	250	20,00	141	6,40	4,5	15,52
401/1994	Гуляш из свинины	75/75	87,00	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	6,00	110,85	5,64	0,75	36,11
	Итого:	950	151,00	952,77	38,42	29,98	117,54
	Всего		200,00	1506,91	61,32	51,34	207,56

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

3 апреля 2025г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углево ды
Завтрак							
ТТК	Яйцо вареное	40	14,00	63,00	5,10	5,1	0,3
257/1994	Каша "Геркулес" молочная с маслом	260	22,00	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	6,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		570	45,00	579,75	21,14	20,35	95,41
Обед							
ТТК	Салат из св. огурцов	100	27,00	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	79,00	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
Итого:		930	155,00	894,52	30,41	31,1	134,25
Всего			200,00	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

4 апреля 2025г

№ рецептуры	№ Чернова Е.И. Наименование блюда	Выход /грамм/	Цена /руб.коп./	ЭЦ /ккал/	белки	жиры	углево ды
Завтрак							
тк18	Масло сливочное	10	10,00	52,36	0,70	5,81	0,1
тк 2	Сыр твердый	25	23,00	30,15	2,50	1,77	0
257/1994	Каша пшеничная вязкая	260	25,00	211,95	8,30	9,9	28,3
628/1994	Чай с сахаром	200	3,00	60,00	0,20	0,1	15
тк9	Хлеб пшеничный	55	3,00	87,23	4,44	0,59	28,41
Итого:		550	64,00	87,23	4,44	0,59	71,81
Обед							
тк	Салат из квашеной капусты	100	14,00	79,7	1,60	4,99	9,24
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	6,00	110,85	5,64	0,75	36,11
Итого:		937	136,00	982,87	46,11	37,5	132,86
Всего			200,00	1070,10	50,55	38,09	204,67