

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 апреля 2025г

| № рецептуры    | Наименование блюда              | Выход /грамм/ | Цена /руб.коп./ | ЭЦ /ккал/     | белки        | жиры         | углево ды     |
|----------------|---------------------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                                 |               |                 |               |              |              |               |
| ткк 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         |
| <b>Итого:</b>  |                                 | <b>575</b>    | <b>50,00</b>    | <b>581,90</b> | <b>19,68</b> | <b>17,92</b> | <b>107,98</b> |
| <b>Обед</b>    |                                 |               |                 |               |              |              |               |
| 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          |
| ткк 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         |
| <b>Итого:</b>  |                                 | <b>933</b>    | <b>150,00</b>   | <b>943,85</b> | <b>44,09</b> | <b>32,36</b> | <b>134,81</b> |

**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  
15 апреля 2025г

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                       | Выход<br>/грамм/ | Цена<br>/руб.коп./ | ЭЦ<br>/ккал/  | белки        | жиры          | углевод<br>ы  |
|----------------|--|------------------|--------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |  |                  |                    |               |              |               |               |
| 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 пшениная 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         |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>560</b>       | <b>61,00</b>       | <b>552,43</b> | <b>18,00</b> | <b>18,92</b>  | <b>92,62</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                  |                    |               |              |               |               |
| 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         |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>860</b>       | <b>139,00</b>      | <b>989,01</b> | <b>32,07</b> | <b>36,83</b>  | <b>148,74</b> |
| <b>Всего</b>   |  | <b>200,00</b>    | <b>1541,44</b>     | <b>50,07</b>  | <b>55,75</b> | <b>241,36</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

16 апреля 2025 г

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                 | Выход<br>/грамм/ | Цена<br>/руб.коп./ | ЭЦ<br>/ккал/   | белки        | жиры         | углевод<br>ы  |
|----------------|--|------------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |  |                  |                    |                |              |              |               |
| ткк 213        | Яйцо вареное                                       | 40               | 13,00              | 63             | 5,1          | 4,6          | 0,3           |
| ткк 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         |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>587</b>       | <b>49,00</b>       | <b>554,14</b>  | <b>22,90</b> | <b>21,36</b> | <b>90,02</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                  |                    |                |              |              |               |
| ткк            | Салат картофельный с зел.горошком<br>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         |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>950</b>       | <b>151,00</b>      | <b>952,77</b>  | <b>38,42</b> | <b>29,98</b> | <b>117,54</b> |
| <b>Всего</b>   |  |                  | <b>200,00</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

17 апреля 2025г

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                | Выход<br>/грамм/ | Цена<br>/руб.коп./ | ЭЦ /ккал/     | белки        | жиры          | углево<br>ды  |
|----------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                                   |                  |                    |               |              |               |               |
| ткк            | 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         |
| <b>Итого:</b>  |                                   | <b>570</b>       | <b>45,00</b>       | <b>579,75</b> | <b>21,14</b> | <b>20,35</b>  | <b>95,41</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |                  |                    |               |              |               |               |
| ткк            | Салат из св. огурцов              | 100              | 27,00              | 79,97         | 1,60         | 5,11          | 6,9           |
| 39/2008        | Борщ из св. капусты с картофелем  | 260              | 20,00              | 111,00        | 3,1          | 4,2           | 15,1          |
| ткк            | Горбуша запеченная с помидорами   | 100              | 79,00              | 286,29        | 15,55        | 14,65         | 16,31         |
| ткк 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>155,00</b>      | <b>896,52</b> | <b>31,41</b> | <b>29,6</b>   | <b>138,05</b> |
| <b>Всего</b>   |                                   | <b>200,00</b>    | <b>1476,27</b>     | <b>52,55</b>  | <b>49,95</b> | <b>233,46</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

18 апреля 2025г

| №<br>рецептуры | Наименование блюда        | Выход<br>/грамм/ | Цена<br>/руб.коп./ | ЭЦ /ккал/     | белки        | жиры        | углево<br>ды  |
|----------------|---------------------------|------------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                           |                  |                    |               |              |             |               |
| ттк18          | Масло сливочное           | 10               | 10,00              | 52,36         | 0,70         | 5,81        | 0,1           |
| ттк 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            |
| ттк9           | Хлеб пшеничный            | 55               | 3,00               | 87,23         | 4,44         | 0,59        | 28,41         |
| <b>Итого:</b>  |                           | <b>550</b>       | <b>64,00</b>       | <b>87,23</b>  | <b>4,44</b>  | <b>0,59</b> | <b>71,81</b>  |
| <b>Обед</b>    |                           |                  |                    |               |              |             |               |
| ттк            | 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         |
| <b>Итого:</b>  |                           | <b>937</b>       | <b>136,00</b>      | <b>982,87</b> | <b>46,11</b> | <b>37,5</b> | <b>132,86</b> |

**Всего**                      **200,00**    1070,10    50,55    38,09    204,67