

с 13 по 18 сентября 2021 года

3 неделя (СЕНТЯБРЬ)

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 13.09.21							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 45/2015 г	Салат из белокачанной капусты	70		1,09	3,56	6,59	63
ТТК 2021 г	Плов с говядиной	40/120		14,90	15,58	42,74	342
ТТК 2021 г	Напиток из шиповника	200		0,012	0,001	10,18	41
	Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
	Хлеб пшеничный	40		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		53,41	19,78	19,68	87,76	583
ВТОРНИК 14.09.21							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№ 20/2015г	Салат из свежих огурцов	70		0,47	4,26	1,26	45
Акт 2019 г	Рагу из куриных грудок	40/120		14,97	14,82	31,88	298
ТТК 2021 г	Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		53,41	19,28	20,08	80,60	563
СРЕДА 15.09.21							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 71/2015 г	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	1,92	2,66	15
ТТК 2021 г	Бифштекс рубленый по - домашнему (п/ф)	90		9,35	9,22	8,47	197
№ 202/2015г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,68	8,09	35,98	240
ТТК 2021 г	Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		53,41	19,20	19,70	82,44	615
ЧЕТВЕРГ 16.09.21							
Горячее бесплатное питание младшие							
ТТК 2013 г	Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	70		0,90	7,06	2,53	78
ТТК 2021 г	Жаркое по - домашнему	40/130		15,94	11,31	45,30	335
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,08	0,01	8,19	34
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		53,41	20,20	18,82	79,78	562
ПЯТНИЦА 17.09.21							
Горячее бесплатное питание младшие							
№ 336/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК	Салат из моркови	70		0,74	7,05	10,90	111
ТТК 2021 г	Котлеты Аппетитные мясо - куриные (п/ф)	90		11,16	4,06	4,21	97
№ 303/2015 г	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5		3,54	8,26	22,07	177
ТТК 2021 г	Напиток с витаминами "Витошка"	200				14,55	59
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		53,41	19,20	20,29	87,25	615

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

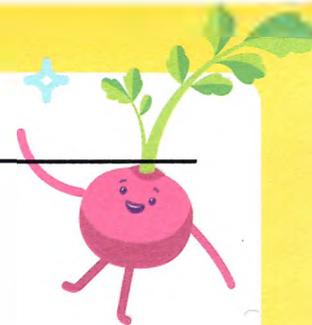
@depta.kzn





**Многопрофильный
лицей №185**

Меню



с 13 по 18 сентября 2021 г

3 неделя (СЕНТЯБРЬ)

№ Сб.рей Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК 13.09.21
ПОЛДНИК

АКТ 2019 Пирог трехслойник
№ 389/2015г Сок разливной 1 л (в ассортименте)

50		3,41	10,02	20,54	187
200		1	0,2	20,2	92
Итого:	30,00	4,41	10,22	40,74	279

ВТОРНИК 14.09.21
ПОЛДНИК

Акт 2019 г Элеш с птицей (филе куриное)
№ 382/2015г Какао с молоком

100		6	4,93	40,26	229
200		3,97	2,1	25,168	145
Итого:	30,00	9,97	7,03	65,43	374

СРЕДА 15.09.21
ПОЛДНИК

АКТ 2019 Маффин шоколадный
№ 389/2015г Сок разливной 1 л (в ассортименте)

50		3,78	14,39	22,32	234
200		1	0,2	20,2	92
Итого:	30,00	4,78	14,59	42,52	326

ЧЕТВЕРГ 16.09.21
ПОЛДНИК

АКТ 2019 Печенье сдобное вкусное
Йогурт питьевой обогащенный 2,8 % (в ассортименте) ДМК

3 шт/45		3,41	0,96	31,77	149
1шт/125		3,5	3,5	14,63	105
Итого:	30,00	6,91	4,46	46,40	254

ПЯТНИЦА 17.09.21
ПОЛДНИК

Акт 2019 г Эч - почмак с говядиной
ТТК 2021 г Чай с сахаром, лимоном

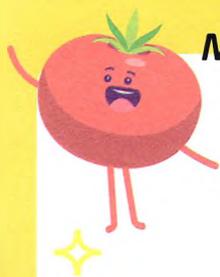
100		10,24	10,02	34,44	271
200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00	10,30	10,03	42,58	305

Директор
Калькулятор
Зав. производством



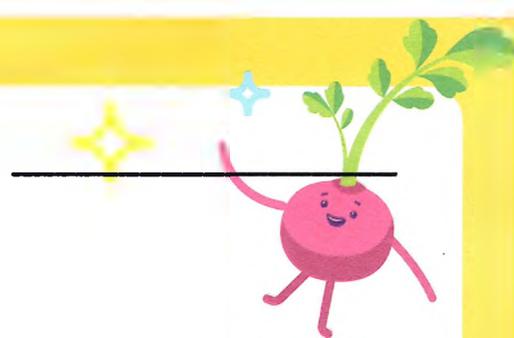
8(800)234-33-88
@depta.kzn





Многопрофильный
лицей №185

Меню



3-я неделя СЕНТЯБРЬ

С 13 по 18 сентября 2021г

№ Сб.рей	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 13.09.21							
101/2015	Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками п/ф	200/22		5,2	5,3	14,4	126
	Итого:		16,00	5,20	5,30	14,4	126
ВТОРНИК 14.09.21							
82/2015	Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/5		5,7	9,2	12,8	157
	Итого:		16,00	5,70	9,20	12,8	157
СРЕДА 15.09.21							
103/2015	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками п/ф	200/22		5,8	5,3	17,1	140
	Итого:		16,00	5,80	5,30	17	140
ЧЕТВЕРГ 16.09.21							
88/2015	Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	200/22/5		5,1	7,9	7,8	123
	Итого:		16,00	5,10	7,90	8	123
ПЯТНИЦА 17.09.21							
96/2015	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками п/ф со сметаной	250/11/10		4,3	8,4	17,5	163
	Итого:		16,00	4,30	8,40	17,5	163

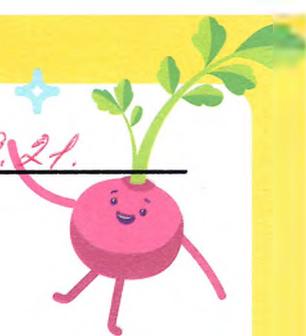
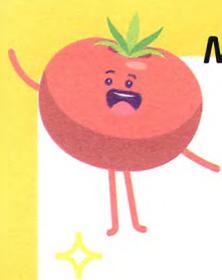
Директор
Калькулято
Зав. производством



8(800)234-33-88

@depta.kzn





3 - я неделя СЕНТЯБРЬ

с 13 по 18 сентября 2021г

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд

выход стоимо белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,95	0,5	15,4	72
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24
тتك2018 Салат Итальянские каникулы(фасоль,помидоры,огурцы солён.м/раст)	80	2	6,7	5,2	92
сред.		1,35	2,45	8,12	63

ВТОРЫЕ БЛЮДА

тتك 2021 Котлеты Аппетитные(п/ф) мясо-куриные,огурцы свежие (доп.гарнир)	90/50	12,2	13,3	7,93	199
тتك 2019 Горбуша по-Московски	70/20	16,5	13,3	1,94	194
тتك 2020 Голень куриная в сливочном маринаде,огурцы свеж.-доп.гарнир	80/10/50	23,4	26,0	1,33	334
тتك 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	190	19,1	34,0	31,4	512
сред.		17,37	17,5	3,73	242

ГАРНИРЫ

303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,1	171
тتك 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	120	2,34	5,5	18,9	135
сред.		3,27	5,6	22,52	153

НАПИТКИ

тتك 2021 Чай чёрный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
699/2004 Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,4	101
сред.		0,07	0,01	16,22	66,5

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный

20/25 3,28 0,4 23,8 115

Итого с
самост.бл 73,00 23,84 36,9 79,5 756

юдом-

Итого- 73,00 25,34 26,0 74 639

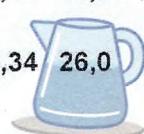
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



№Сб. рел 2 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,95	0,5	15,4	72
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,7	0,1	1,9	11
ТТК2016 Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, з/гор. консер., масло растит.)	100		1,52	15,1	3,65	157
	сред.		1,06	5,2	6,97	80

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК2016 Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/8		19,4	12,0	2,65	196
ТТК 2020 Бифштекс рубленый по-домашнему(п/ф), помидоры свеж. доп. гарни	90/60		13,7	13,4	8,9	208
ТТК 2020 Гуляш из куриных грудок	75/50		14,5	15,6	2,84	210
ТТК 2020 Нагетсы куриные (п/ф)	6шт/96		20	24,1	2,3	304
	сред.		16,90	16,3	4,17	230

ГАРНИРЫ

202/2015 Макароны отварные (с маслом сливочным)	180		6,77	5,4	43,1	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,3	7,4	18	159
	сред.		5,54	6,4	30,57	204

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		2,42	0,1	26,6	108
	сред.		1,24	0,04	17,30	71,00

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,78	0,6	28,3	137
---	-------	--	------	-----	------	-----

Итого- 73,00 28,51 28,5 87,3 721

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,95	0,5	15,4	72
ткк2016г Огурцы,помидоры свежие с маслом	45/45/10		0,81	10,1	2,6	106
ткк Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп.гарнир)	48/15/5		6,6	14,0	1,3	158
	сред.		2,79	8,2	6,42	112

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ткк 2021 Котлеты "Пожарские" (п/ф) , помидоры свежие- доп.гарнир	90/80		12,3	11,1	12,7	200
ткк 2019 Цыплята запечённые (с томатом),огурцы свежие- доп.гарнир	100/50		32	30,1	0,98	404
ткк 2019 Горбуша тушёная с овощами (филе)	70/25		14,7	6,8	2,2	129
ткк2018 Блинчики п/ф со сгущённым молоком	5шт/225/50		14,6	10,9	86,4	503
	сред.		19,67	16,0	5,29	244

ГАРНИРЫ

312/2015 Пюре картофельное	180		4,13	5,5	25,7	173
ткк2020 Рис отварной с овощной смесью(мексикан.смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	сред.		5,27	6,8	38,85	238

НАПИТКИ

ткк2021 Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ткк2021 Компот из замороженной вишни	200		0,25	0,1	25,8	107
	сред.		0,13	0,05	16,89	70

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,8	91
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

Итого-	73,00	30,37	31,3	86,29	755
Итого с самост.бл юдом-	73,00	20,02	19,5	128,5	775

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-35-88

@depta.kzn

№Сб. рен 4 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимость	белки	жиры	угл.в.	ККАЛ
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,95	0,5	15,4	72	
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	
ТТК2016 Салат "Каприз" (помидоры, кукуруза, сыр, сухарики, масло раст.)	75	2	9,03	4,24	108	
сред.		1,35	3,23	7,80	68	

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК№23: Медальоны из куриных грудок с сыром	80/10	22	21,2	0,3	280	
ТТК2016 Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	70/8/8	18,3	15,8	2,8	226	
ТТК2020 Мясо по-Милански	200	22,6	25,5	15,1	383	
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	190	19,1	34,0	31,4	512	
сред.		20,15	18,5	1,55	253	

ГАРНИРЫ

303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,1	171	
541/2004 Рагу овощное	180	3,3	8,8	19,9	173	
сред.		3,75	7,2	23,00	172	

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8	34	
ТТК2021 Напиток из замороженной клюквы	200	0,01	0,0	10,2	41	
сред.		0,04	0,01	9,09	37	

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,1	68	
--------------------------------------	-------	------	-----	------	----	--

Итого-	73,00	27,18	29,2	55,6	599	
Итого с						
самост.бл	73,00	24,15	33,3	54,27	621	
юдом-						

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

№Сб. пер 5 день

Наименование блюд

	выход	стоимо:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,95	0,5	15,4	72
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,7	0,1	1,9	11
ттк2016г Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	60		4,5	9,6	7	133
	сред.		2,05	3,4	8,09	72

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ттк 2015 Горбуша запечённая	80		16,8	10	3,5	171
ттк2019 Говядина со стручковой фасолью	40/40		12,7	19,2	4	240
ттк 2021 Котлеты "Нежные" (п/ф) , помидоры свежие - доп. гарнир	90/85		13,9	16,0	7	225
ттк2019 Шашлычок из куриной грудки (со сметаной), соусом Переменка	80/10		19,1	22,4	1,9	351
ттк2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	5шт/175/30		47,3	13,5	51,4	525
	сред.		15,65	16,9	4,10	247

ГАРНИРЫ

ттк 2014 Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	265
215/2004 Картофель тушёный	180		3,43	7,9	26,9	193
	сред.		4,97	9,43	30,95	229

НАПИТКИ

ттк 2021 Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ттк 2021 Напиток витаминный "Витошка"	200				14,6	59
	сред.		0,00	0,00	11,28	46

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

Итого с самост.бл	73,00	52,50	17,3	94,3	756
юдом-					
Итого-	73,00	25,81	30,2	77,96	707

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Многопрофильный

лицей №185

Меню

№Сб. рел 6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,95	0,5	15,4	72
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24
3/2015	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/8	6,3	10,7	15,5	184
	сред.		2,78	3,8	11,55	93

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ттк 2020	Пельмени "Для Умников и умниц"отварные соусом Переменка,	200/30	23,5	32,8	41	555
	сред.		23,50	32,8	41,00	555

ГАРНИРЫ

сред. 0,00 0,0 0,00 0

НАПИТКИ

389/2015	Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	92
	сред.		1,00	0,2	20,20	92

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 25/25 3,15 0,5 23,6 114

Итого- 73,00 30,43 37,3 96,3 854

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn