

Многопрофильный
лицей №185

Меню

Дата:

9.11.20

1-я неделя НОЯБРЬ

№Сб. рец. 1 день

Наименование блюд

выход стоим
ость белки жиры углев ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки, бананы)	110	1,05	0,5	16,9	79
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза х/с, сыр, яйцо, сухарики, масло растительное)	65	4,4	9,62	5,5	127
ТТК	Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком	1шт/15/10 сред.	6,7	14,20	1,6	159
111/2004г	Борщ Сибирский (с фасолью) с мясными фрикадельками п/ф сметаной	250/11/5	4,13	5,79	12,99	122

ВТОРЫЕ БЛЮДА

250/2015	Мясо (говядина) тушёное	50/50	15,9	18,31	2,55	238
№102	Бифштекс рубленый по-домашнему (п/ф), огурец соленый	80/50	13,14	12,76	9,08	203
ТТК 2019	(доп. гарнир)	65/5	16,4	8,98	3,08	158
ТТК	Горбуша (филе) запеченная, зеленый горошек (доп. гарнир)	140/5/20	38,5	42,36	0,54	539
ТТК 2015	Цыплята запечённые под сыром, огурец соленый (доп. гарнир)	сред.	20,99	20,60	3,81	285
291/2015	Плов из птицы (грудки куриные), огурец соленый (доп. гарнир)	80/200/50	26,2	33,98	55,7	636
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	210	20,7	40,58	6,19	475
ТТК 2018	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	5-шт/225/30 сред.	14,54	10,90	86,40	503
			20,48	28,49	49,41	538

ГАРНИРЫ

302Т4/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,4	41,9	242
216/2004	Картофель тушеный	150	3,25	10,64	24,5	208
202,309/201	Спагетти твердых сортов отварные с маслом	180/5	6,81	8,99	43,2	281
		сред.	5,56	8,34	36,51	244

НАПИТКИ

ТТК 2015	Компот из замороженной черной смородины	200	0,25	0,1	25,8	107
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,1	152
ТТК	Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/15 сред.	0,81	0,07	23,1	99
			1,45	0,56	25,99	119

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

Итого- 69,00 33,94 37,88 88,45 837

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Многопрофильный
лицей №185

Меню

Дата:

10.11.20

№Об. рец. 2 день

Наименование блюд

выход стоимо белкижиры углеводов ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	130	1,24	0,59	20,02	93
68/2004	Салат "Столичный" (грудки куриные, картофель, огурцы соленые, яйцо, соус Переменка)	75	4,96	12,09	5,06	149
ТТК-2018-г	Сэндвич с колбасой п/к (п/ф Комбинат)	70	7,10	7,52	26,57	203
ТТК	Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка", яйцом	100/0,5шт сред.	8,36	9,70	7,57	152
			5,42	7,48	14,81	149
103/2015	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками из птицы (п/ф)	250/22	6,56	6,11	20,95	166

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2019г	Горбуша (филе) запеченная в соусе "Нежный"	60/30	17,30	8,67	1,03	154
ТТК 2019г	Голень запеченная, огурец соленый (доп. гарнир)	100/40	23,04	23,04	1,35	306
ТТК	Сосиски отварные с соусом Переменка	100/40 сред.	10,52	42,10	2,40	431
			16,95	24,60	1,59	297
ТТК 2016	Лазанья из слоенного теста с мясом (тесто слоено бездрожжевое)	200	22,97	27,03	34,2	480
ТТК 2019	Жаркое из птицы (грудки куриные), огурец соленый (доп. гарнир)	80/200/20 сред.	25,16	24,65	28,95	440
			24,07	25,84	31,55	460

ГАРНИРЫ

304/2015	Рис отварной с маслом	180/5	4,64	10,15	48,1	302
312/2015	Пюре картофельное	150	3,28	4,66	22	146
		сред.	3,96	7,41	35,05	224

НАПИТКИ

342/2015	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,87	115
ТТК 2015	Компот из замороженной компотной смеси	200	2,43	0,06	26,6	108
666/2004	Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/15/10 сред.	0,09	0,01	15,3	63
			0,89	0,08	23,25	95

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

20/20 2,52 0,36 18,8 91

Итого- 69,00 32,9 33,8 88,4 796

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Многопрофильный
лицей №185

Меню

Дата:

14.11.20

№Сб. рец. 3-ий день

Наименование блюд

выход стоимо белки жиры углев ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки, бананы)	110	1,24	0,59	20,02	93
67/2015	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы соленые, лук, масло растительное)	120	1,47	12,19	8,61	151
20/2015	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,65	1,08	39
		сред.	1,04	5,48	9,90	94
243/1983г	Суп гороховый с гренками, с фрикадельками из птицы п/ф	250/10/22	14,45	9,64	28,63	260

ВТОРЫЕ БЛЮДА

260/2015	Гуляш из говядины	50/50	15,19	17,68	2,85	231
ТТК 2019	Котлеты "Аппетитные" мясо куриные (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	80/60	12,08	13,23	7,68	196
ТТК	Горбуша (филе) запеченная с сыром	60/5	16,32	9,61	2,54	162
ТТК	Шашлычок из куриной грудки на шампуре	85	16,21	15,85	1,5	216
		сред.	14,95	14,09	3,64	201
ТТК 2017	Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	5шт/175/30	47,67	13,97	54,1	541
ТТК 2019	Голень куриная с рисом и овощами, огурец соленый (доп. гарнир)	250/25	30,84	38,65	48,18	667
		сред.	39,26	26,31	51,13	604

ГАРНИРЫ

202/2015	Макаронные изделия (гр.А) отварные с маслом	180/5	6,81	8,99	43,18	281
541/2004	Рагу овощное	200	3,74	10,19	22,41	198
		сред.	5,28	9,59	32,80	240

НАПИТКИ

ТТК 2015	Компот из замороженной вишни	200	0,20	0,05	26,60	109
ТТК	Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/10/20	1,09	0,09	25,87	112
700/2004	Напиток из замороженной клюквы	200	0,13	0,05	24,88	103
		сред.	0,47	0,06	25,78	108

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

Итого- 69,00 23,63 29,49 86,25 711

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Многопрофильный
лицей №185

Меню

Дата:

12.11.20

№СБ. рец. 4 день

Наименование блюд

выход стоимо белки жиры углев ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	120	1,14	0,54	18,5	86
ТТК 2014	Салат "Оранжевый" (капуста свежая, морковь, яблоки, апельсин, сахар, масло растительное)	110	1,18	7,57	11,6	122
№3/2015	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10	5,02	10,81	15,1	179
37/2015	Салат картофельный с огурцами (картофель, лук репч., огурцы соленые, морковь, масло растительное)	120	1,75	6,29	11,8	112
		сред.	2,27	6,30	14,25	125
89/2015	Щи из свеж. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками п/ф, со сметаной	250/11/20	4,15	9,75	9,75	145

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020	Люля кебаб из говядины (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	80/55	14,85	14,34	6,69	214
ТТК	Медальоны из куриных грудок запеченные с сыром, томатом	80/10	24,00	26,23	0,37	335
		сред.	19,43	20,29	3,53	275
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	220	21,63	42,50	6,49	497
438/2004	Азу из говядины, зеленый горошек (доп. гарнир)	50/200/10	18,37	23,24	25,70	386
ТТК 2019	Горбуша с рисом и зеленым горошком	70/200	19,19	14,09	50,25	404
ТТК 2019	Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой со сгущенкой	3шт/180/15	10,98	3,98	64,13	337
		сред.	17,54	20,95	36,64	406

ГАРНИРЫ

ТТК	Картофель запеченный	150	4,35	15,85	35,29	302
302Т4/2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	7,99	10,10	50,29	324
		сред.	6,17	12,98	42,79	313

НАПИТКИ

665/2004	Чай пакетированный с сахаром	200/15			15	60
348/2015	Компот из плодов сушеных (урюка)	200	1	0,08	30,6	128
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,016	24,4	101
		сред.	0,38	0,03	23,32	96

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

Итого- 69,00 28,5 40,6 133,4 1019

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Многопрофильный
лицей №185

Меню

Дата:

13.11.20

№Сб. рец. 5 день

Наименование блюдо

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ
338/2015 Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,95	0,45	15,4	72	
65/2013 Салат "Витаминка" (морковь, яблоки, курага, клюква, сахар, масло растительное)	120	1,97	6,20	23,29	158	
ТТК Салат из квашеной капусты с клюквой (капуста квашеная, лук, клюква, сахар, масло растительное)	100/5	1,63	5,1	8,43	89	
ТТК 2016 Салат "Мечта" (свежая капуста, кукуруза к/б, зел. горошек к/б, масло растительное)	100	1,52	15,08	3,65	157	
	сред.	1,52	6,71	12,69	119	
97/2015 Суп картофельный со сметаной	250/20	3,04	5,98	20,57	149	

ВТОРЫЕ БЛЮДА

нац. 1933 Мясо по-татарски	50/50	15,49	17,36	2,69	229	
ТТК 2019 Котлеты Школьные п/ф, огурец соленый (доп. гарнир)	80/65	12,70	12,20	8,85	194	
ТТК Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	95/5	26,72	29,31	0,44	373	
ТТК Сосиски отварные с соусом "Переменка" огурец соленый (доп. гарнир)	100/30/30	10,73	36,63	2,51	384	
	сред.	16,41	23,88	3,62	295	
205/2015 Плов с говядиной, огурец соленый (доп. гарнир)	50/200/30	20,35	23,38	53,97	509	
ТТК 2019 Запеканка рисовая с рыбой (фарш минтая и горбуша)	200	25,06	18,40	24,72	366	
	сред.	22,71	20,89	39,35	438	

ГАРНИРЫ

216/2004 Картофель тушеный	150	3,25	10,64	24,5	208	
202,309/201 Спагетти твердых сортов отварные с маслом	180/5	6,81	8,99	43,2	281	
	сред.	5,03	9,82	33,82	245	

НАПИТКИ

ТТК 2015 Компот из замороженной компотной смеси	200	2,43	0,06	26,6	108	
379/2015 Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,1	152	
ТТК Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/10	0,56	0,05	20,5	86	
	сред.	2,10	0,54	25,38	115	

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

Итого- 69,00 26,94 41,21 89,65 842

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

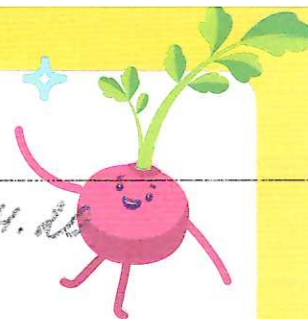


**Многопрофильный
лицей №185**

Меню

Дата:

14.11.20



№Сб. рец. 6 день

Наименование: блюдо ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

338/2015 Фрукты свежие (яблоки, бананы)
23/2015 Салат из свежих помидоров (с луком)

выход	стоимо	белки	жиры	углев	ККАЛ
150		1,43	0,68	23,1	108
100		1,11	6,18	4,62	81
сред.		1,27	3,43	13,86	95

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" с соусом Переменка,
огурец соленый (доп. гарнир)

200/20/40	23,80	27,38	41,32	508
-----------	-------	-------	-------	-----

НАПИТКИ

700/2004 Напиток из замороженной клюквы

200	0,13	0,05	24,9	103
-----	------	------	------	-----

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

20/15	2,14	0,32	16,4	79
-------	------	------	------	----

Итого- 69,00 27,34 31,18 96 785



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

