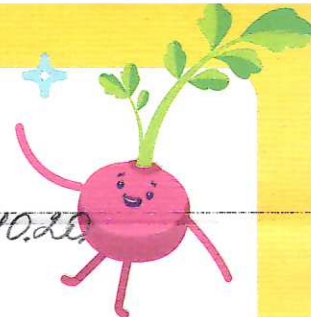


**Многопрофильный
лицей №185**

Меню

Дата:

11.10.20



№Об. рац. **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)	100	0,95	0,45	15,40	72
ТТК 2016	Салат "Оранжевый" (капуста свежая, морковь, яблоки, апельсины, сахар, масло растительное)	100	1,07	6,88	10,54	111
65/2013	Салат "Витаминка" (морковь, яблоки, курага, клюква, сахар, масло растительное)	120	1,97	6,20	23,29	158
20/2015	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,80	64
	сред.		1,17	4,91	12,76	101

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020	Люля кебаб из говядины (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	80/70	14,93	14,35	6,86	215
ТТК 2015	Горбуша (филе) запеченная	70	17,50	9,65	2,96	168
ТТК 2020	Говядина со стручковой фасолью	45/45	14,05	19,47	3,61	246
ТТК	Гуляш из птицы (грудки куриные), помидор свежий (доп. гарнир)	80/50/40	22,21	27,30	4,85	355
	сред.		17,17	17,69	4,57	246
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с соусом Переменка, помидор свежий (доп. гарнир)	220/40/50	26,24	40,03	46,19	652
	сред.		26,24	40,03	46,19	652

ГАРНИРЫ

312/2015	Пюре картофельное	150	3,28	4,66	22,03	146
202,309/201	Спагетти твердых сортов отварные с маслом	200/5	7,57	9,583	47,97	309
	сред.		5,42	7,12	35,00	228

НАПИТКИ

342/2015	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,87	115
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	105
656/2004	Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/10	0,09	0,01	15,27	63
	сред.		0,15	0,07	22,96	94

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

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

Итого- 69,00 30,08 45,37 100,7 939

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

