

Циклическое меню Шведский стол четная неделя 76 Лицей

на период с 02.09.2024г. по 06.09.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Цена продаж	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Понедельник																				
<i>Раздача свободного выбора без 1-го блюда за счет родительских средств</i>																				
ТТК	6958	Салат из свежих фруктов (яблоко,апельс.)	60		0,45	0,19	15,79	66,67	4,40	0,02	0,02	25,20		0,45	1,32	17,53	7,41	11,70	0,77	
ТТК	12930	Салат из фасоли с сухариками	60		1,50	9,53	6,15	116,37	0,17	0,05	0,06	6,23	0,24	1,50	86,21	19,80	11,28	42,75	0,51	
№55/2004	БП-00006 147	Салат картофельный с сельдью	60		51,30	95,04	65,58	1 322,88	0,48	0,54	0,60	79,20	3,61	0,15	0,25	260,16	193,74	932,76	6,60	
ТТК	БП-00006 148	Салат "Лами" из морской капусты	60		0,92	8,56	3,12	93,18	247,08	0,02	0,04	3,37	0,01	0,92	1,44	23,24	51,19	32,46	17,99	
599/3/83г.	00000397	Поджарка по-домашнему	30/15		11,70	11,70	2,20	160,90	18,06	0,06	0,02	4,30	2,67	0,31	9,32	14,28	6,93	22,52	0,41	
ТТК	16532	Филе куриное запеченное	40		12,81	3,13	0,25	80,38	4,88	0,04	0,04		1,01	0,71	9,25	9,86	46,94	93,84	0,80	
ТТК	БП-00001 449	Котлета Пожарская	60		10,55	11,66	10,25	188,13	41,31	0,12	0,18	0,13	2,22	0,93	6,10	33,95	15,38	117,53	0,94	
тк	11028	Изделие мясное "Рулетик"	50		1,20	28,70	4,80	282,30		0,19	0,15				35,00	20,00	159,00	1,80		
тк	БП-00006 068	Драники с соусом	180/20		4,98	9,45	39,53	263,07	1 790,15	0,13	0,11	31,80	6,02	0,53	24,14	89,07	44,38	82,86	1,90	
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные	150		5,65	4,29	36,02	205,29	0,02	0,09	0,03		2,20	5,63	10,97	20,27	8,72	47,78	0,90	
68	14477	Картофельное пюре	150		2,75	4,26	21,17	134,05	1 040,38	0,07	0,07	16,41	1,20	0,42	6,28	46,76	24,10	47,59	0,98	
482/96;534/04	1497	Капуста свежая тушеная	150		3,63	4,36	15,44	115,52	76,02	0,07	0,08	79,77	4,94	0,82	17,84	97,49	32,28	64,95	1,31	
№ 628/96;685/2004	259	Чай с сахаром	200		0,10	0,03	12,00	48,63	0,50	0,00	0,01	0,10			0,45	4,40	8,24	0,05		
№ 107/08 Муч.	2371	Булочка Ванильная	50		4,15	3,90	29,51	169,74	0,02	0,06	0,04		1,88	0,33	3,93	10,86	6,21	39,15	0,54	
тк	БП-00006 110	Булочка Гребешок со сгущенным молоком	50		7,69	5,44	34,00	215,69	6,08	0,06	0,03		0,48	0,27	3,00	9,57	6,11	37,11	0,51	
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем	50		3,35	1,89	22,39	119,97	0,01	0,07	0,03	3,46	1,58	0,32	92,28	10,74	8,83	39,23	0,55	
ПП	420	Хлеб пшеничный, ржаной	30		2,28	0,34	14,76	71,22		0,03	0,01		0,51	2,28	0,48	6,00	4,20	19,50	0,33	
Итого:					1 465	125,01	202,46	332,96	3 653,99	3 229,57	1,63	1,51	249,98	28,58	15,59	272,81	705,03	492,11	1 798,96	36,88
Вторник																				
<i>Раздача свободного выбора без 1-го блюда за счет родительских средств</i>																				
ТТК	БП-00006 013	Салат Оливье (мясо прес)	60		4,16	7,78	7,32	115,91	262,78	0,08	0,08	4,58	0,11	25,01	8,00	29,28	16,14	58,48	1,26	
ТТК	БП-00006 134	Салат из пекинской капусты с зел.горошком и луком	60		7,50	8,02	10,24	143,18	74,15	1,20	1,24	2,24	2,11	50,37	8,65	42,49	22,14	108,03	2,89	
Таб.№24/96	12751	Десерт фруктовый (киви)	50		0,40	0,20	4,05	19,60		0,01	0,02	90,00			2,00	20,00	12,50	17,00	0,40	
Таб.24/96	5776	Десерт фруктовый (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,40	5,00	0,03	0,03	10,00		0,15	2,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
ТТК	БП-00006 124	Салат из фунчозы	75		0,37	4,12	3,43	52,32	9,98	0,00	0,00	1,73	2,61	0,09	1,13	5,43	1,71	2,84	0,05	
401/96	12834	Гуляш из свинины	40/40		12,56	12,72	2,48	174,64	8,76	0,02	0,01	2,51	1,79	0,69	1 200,05	15,92	4,30	14,01	0,29	
ТТК №31	БП-00000 517	Биточки рубленые из мяса	50		7,10	7,12	13,23	145,38	4,63	0,08	0,06	0,35	1,64	95,60	99,37	20,47	17,09	68,26	0,95	
№312/96	6919	Рыба горбуша жареная с луком	50/5		15,67	8,57	3,74	154,77	0,02	0,16	0,12	2,41	1,65	15,67	182,87	21,82	25,09	160,29	0,63	
тк	11028	Изделие мясное "Рулетик"	50		1,20	28,70	4,80	282,30		0,19	0,15				35,00	20,00	159,00	1,80		
ТТК №27	БП-00006 114	Рагу из цыплят	25/125		2,47	6,39	17,80	138,58	1 138,60	0,07	0,06	14,14	3,39	0,44	13,94	44,38	28,20	53,02	1,04	
ТТК	18172	Блинчики с пылу с жару с повидлом	140/20		11,69	5,36	65,05	355,16		0,00	0,00	0,10			2,80	1,40	1,80	0,26		
ТТК №3	БП-00005 656	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,55	3,55	34,26	187,19	1,20	0,26	0,12		1,32	1,24	5,98	15,68	120,22	179,61	4,05	

ТТК	3830	Рис Мозайка	150		4,88	7,06	40,92	246,74	0,04	0,08	0,05	11,34	3,96	32,58	400,00	33,92	39,53	106,20	95,86
№ 628/96;685/2004	259	Чай с сахаром	200		0,10	0,03	12,00	48,63	0,50	0,00	0,01	0,10				0,45	4,40	8,24	0,05
ТТК	5149	Крендель с сахаром	50		3,94	5,96	30,87	192,88	0,03	0,06	0,03		3,27	0,28	2,24	9,96	6,02	36,82	0,50
ТТК	БП-00006 028	Пирожок со свежей капустой и луком	50		3,38	4,67	18,35	128,99	7,31	0,05	0,04	15,75	2,40	0,87	93,92	25,51	10,32	39,89	0,61
ТТК	669	Штрудель с яблоком	50		7,60	0,80	49,20	234,40	0,60	0,11	0,03	1,19	0,38	7,60	1,60	20,00	14,00	65,00	1 100,00
ПП	420	Хлеб пшеничный, ржаной	30		2,28	0,34	14,76	71,22		0,03	0,01		0,51	2,28	0,48	6,00	4,20	19,50	0,33
Итого:			1 570		90,25	111,79	342,30	2 736,29	1 513,60	2,44	2,07	156,43	25,16	232,87	2 022,24	365,11	356,25	1 108,99	1 213,16

Среда

Раздача свободного выбора без 1-го блюда за счет родительских средств

ТТК	15375	Салат фруктовый (банан,яблоко,апельсин)	60		1,24	1,05	12,73	65,32	10,92	0,03	0,06	13,07	0,10	0,19	1,33	40,13	15,63	33,05	0,53
ТТК	7268	Салат из крабовых палочек с рисом	50		20,60	78,70	37,70	94,13	0,30	0,10	0,50	0,79	0,30	0,38	9,03	117,20	36,70	281,70	3,90
ТТК	БП-00006 149	Морковь Пикантная	60		0,72	5,40	7,74	82,44		0,00	0,00	0,30		0,08	0,42	1,62	2,28	3,30	0,04
25/2014 ДеЛи плюс	11403	Салат из картофеля с зеленым горошком	60		1,24	3,12	6,19	57,80	376,87	0,06	0,04	10,09	1,56	44,61	1,20	17,77	15,23	33,87	0,53
416/96	9545	Котлета рубленая из цыплят	50		8,26	2,97	9,11	96,22	2,64	0,10	0,13	0,16	1,71	0,74	9,08	35,56	13,21	0,06	0,72
ТТК	4770	Мясо запеченная с сыром	80		15,78	46,91	1,35	490,71	0,03	0,48	0,16	1,26	3,43	15,78	1 204,74	112,40	28,97	213,93	1,93
ТТК	116776	Изделие мясное "Шарик нежный"	60		0,72	16,00	0,29	148,05											
664/96	5161	Пельмени отварные	125 /3		12,90	15,40	42,50	264,76	5,19	0,14	0,15	1,04	3,88	12,90	2,70	54,04	13,73	18,20	2,54
469/96	15763	Спагетти отварные	150		5,60	5,66	35,88	216,84		0,09	0,02		2,20	5,61	8,76	17,03	8,58	45,88	0,87
317,529/97	1702	Гороховое пюре	150		15,30	5,30	29,60	227,30	0,02	0,66	0,14		2,20	2,33	7,72	69,85	64,46	167,23	5,15
240/96	7309	Картофель запеченный	150		3,09	6,86	25,18	174,82	1 707,79	0,19	0,11	30,90	5,74	0,44	6,00	22,81	35,98	91,24	1,45
№ 628/96;685/2004	259	Чай с сахаром	200		0,10	0,03	12,00	48,63	0,50	0,00	0,01	0,10				0,45	4,40	8,24	0,05
ТТК	3147	Булочка Золотистая	50		4,18	4,19	30,19	175,19	0,01	0,07	0,05	0,21	1,12	0,31	3,90	26,80	8,29	47,99	0,51
ТТК	БП-00006 109	Булочка Гребешок с маковой начинкой	50		4,36	2,39	28,06	151,22	6,08	0,06	0,03		0,48	0,27	3,00	150,20	6,11	37,11	1,35
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем	50		3,35	1,89	22,39	119,97	0,01	0,07	0,03	3,46	1,58	0,32	92,28	10,74	8,83	39,23	0,55
ПП	420	Хлеб пшеничный, ржаной	30		2,28	0,34	14,76	71,22		0,03	0,01		0,51	2,28	0,48	6,00	4,20	19,50	0,33
Итого:			1 378		99,72	196,20	315,68	2 484,63	2 110,36	2,08	1,44	61,38	24,81	86,24	1 350,64	682,60	266,61	1 040,53	20,46

Четверг

Раздача свободного выбора без 1-го блюда за счет родительских средств

ТТК	11517	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным.	60		3,11	5,80	5,62	87,12	0,02	0,01	0,05	5,27	1,37	3,11	3,64	103,72	14,80	70,42	0,82
Таб.24/96	5224	Десерт фруктовый (апельсин)	80		1,99	0,16	6,48	35,32	6,40	0,03	0,02	48,00		0,16	1,60	27,20	10,40	18,40	0,24
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша)	75		0,30	0,23	7,73	34,19	0,15	0,02	0,02	3,75		0,01	0,08	14,25	9,00	12,00	1,73
638/02	9899	Салат Мимоза (конс. рыб.)	60		3,30	5,13	10,71	102,21	328,83	0,06	0,07	81,60	0,08	3,30	9,05	87,75	30,10	57,86	1,11
ТТК	11028	Изделие мясное "Рулетик"	50		1,20	28,70	4,80	282,30		0,19	0,15				35,00	20,00	159,00	1,80	
430/96	15460	Запеканка картофельная с филе цыплят	121		8,78	8,00	21,35	192,56	912,92	0,13	0,15	15,75	3,30	0,86	8,27	48,12	30,90	109,47	1,37
ТТК	БП-00005 657	Свинина запеченная	50		2,94	3,85	3,44	60,13	24,90	0,09	0,06	0,04	0,22	0,38	1,08	55,81	5,45	48,09	0,47
290/07 ДеЛи принт	13914	Филе куриное тушеное в томатном соусе	40/40		8,77	11,02	9,92	173,94	64,95	0,01	0,01	1,55	2,09	8,77	760,03	8,82	3,23	6,87	0,17
	10463	Макароны отварные с овощной смесью	120		3,87	7,94	24,21	183,78	0,01	0,06	0,02	4,50	3,74	3,87	600,51	20,16	8,31	34,66	57,59
257/96.;510/3/2004	3714	Каша гречневая вязкая	150		4,58	4,81	22,12	150,09	0,02	0,16	0,08		1,98	0,75	7,19	13,97	72,33	109,91	2,47
№ 628/96;685/2004	259	Чай с сахаром	200		0,10	0,03	12,00	48,63	0,50	0,00	0,01	0,10				0,45	4,40	8,24	0,05

№769/04	342	Булочка Домашняя	50		3,35	6,30	27,70	180,90	0,01	0,06	0,02		3,54	0,37	2,16	9,92	6,50	32,60	0,60
687/96	9571	Пирожок с яблоками	50		3,07	1,24	24,94	123,20	0,01	0,05	0,03	1,98	0,39	3,07	155,61	10,27	6,46	29,56	0,82
ТТК	175	Плюшка Московская	50		2,20	2,10	26,60	134,10	0,01	0,06	0,02		1,25	0,37	2,48	9,50	6,50	32,50	0,60
ПП	420	Хлеб пшеничный, ржаной	30		2,28	0,34	14,76	71,22		0,03	0,01		0,51	2,28	0,48	6,00	4,20	19,50	0,33
Итого:			1 226		49,84	85,65	222,37	1 859,69	1 338,73	0,96	0,72	162,53	18,49	27,31	1 552,17	450,93	232,58	749,08	70,17

Пятница

Раздача свободного выбора без 1-го блюда за счет родительских средств

43/97	7239	Салат "Степной "	100		2,05	6,88	9,06	106,36	636,86	0,08	0,05	10,55	0,24	54,34	2,54	25,24	24,30	57,44	0,86
ТТК	8797	Салат из морской капусты с яйцом	50		1,89	8,39	1,77	90,15	0,03	0,02	0,07	1,88		1,89	4,12	22,49	48,82	43,13	14,14
Таб.№24/96	12751	Десерт фруктовый (киви)	50		0,40	0,20	4,05	19,60		0,01	0,02	90,00			2,00	20,00	12,50	17,00	0,40
14/2004	13729	Салат зелёный с огурцами	50		0,16	1,26	0,69	14,74	0,23	0,01	0,01	1,61	1,10	0,16	41,15	4,29	3,24	7,00	0,12
309/96 акт 29,11,18	17287	Рыба горбуша тушеная с овощами	50/50		16,86	10,49	4,58	180,15	452,04	0,18	0,15	4,48	2,33	0,21	1,72	25,35	35,36	178,52	0,80
401/96	12834	Гуляш из свинины	40/40		12,56	12,72	2,48	174,64	8,76	0,02	0,01	2,51	1,79	0,69	1 200,05	15,92	4,30	14,01	0,29
377/96	7534	Шашлык из филе цыплят	50		34,64	20,22	2,57	330,82	6,00	0,01	0,00	3,00	1,32	0,03	800,00	14,46	3,39	11,15	19,18
ттк	11028	Изделие мясное "Рулетик"	50		1,20	28,70	4,80	282,30		0,19	0,15					35,00	20,00	159,00	1,80
284/96	2404	Омлет натуральный с маслом	105/5		11,11	17,50	2,10	210,34	0,25	0,07	0,41	0,39	1,88	2,35	46,70	86,08	14,02	184,35	2,08
68	14477	Картофельное пюре	150		2,75	4,26	21,17	134,05	1 040,38	0,07	0,07	16,41	1,20	0,42	6,28	46,76	24,10	47,59	0,98
469/96	15763	Спагетти отварные	150		5,60	5,66	35,88	216,84		0,09	0,02		2,20	5,61	8,76	17,03	8,58	45,88	0,87
№ 628/96;685/2004	259	Чай с сахаром	200		0,10	0,03	12,00	48,63	0,50	0,00	0,01	0,10				0,45	4,40	8,24	0,05
ТТК	8986	Сырная палочка	30		2,20	2,10	26,60	134,10	0,01	0,06	0,02	0,05	0,33	0,37	2,11	9,50	6,50	32,50	0,60
687/96	8982	Пирожок с капустой и яйцом	50		3,67	2,77	20,91	123,25	0,01	0,06	0,04	11,23	1,19	0,88	70,81	20,60	8,95	38,76	0,57
№ 107/08 Муч.	2371	Булочка Ванильная	50		4,15	3,90	29,51	169,74	0,02	0,06	0,04		1,88	0,33	3,93	10,86	6,21	39,15	0,54
ПП	420	Хлеб пшеничный, ржаной	30		2,28	0,34	14,76	71,22		0,03	0,01		0,51	2,28	0,48	6,00	4,20	19,50	0,33
Итого:			1 300		101,61	125,42	192,94	2 306,94	2 145,09	0,96	1,09	142,21	15,97	69,57	2 190,65	360,03	228,87	903,22	43,61