

Цикличное меню Шведский стол нечетная неделя 76 Лицей

на период с 09.09.2024г. по 13.09.2024

Сборник рецептур	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																				
Раздача свободного выбора без 1-го блюда за счет родительских средств																				
ТТК	9288	Салат из свежих фруктов (груша,апельсин)	60		0,45	0,16	15,88	66,76	3,04	0,02	0,02	23,75		0,45	1,31	18,29	8,20	13,05	0,79	
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	
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	
401/96	6465	Гуляш из свинины	30/30		9,42	9,54	1,86	130,98	6,00	0,24	0,07	2,07	1,34	0,22	8,77	14,69	14,09	84,20	0,98	
ТТК	1738	Медальоны куриные с сыром	40		8,22	12,60	14,61	204,72	1,94	0,05	0,15	1,25	1,26	8,22	5,76	117,47	15,79	93,56	0,27	
ТТК	БП-00006 096	Котлета рубленая из мяса	50		7,04	7,05	13,12	144,04	4,61	0,08	0,06	0,35	1,63	94,69	123,32	43,43	18,37	72,33	1,13	
ТТК	БП-00006 029	Блинчики с молоком сгущ.	150/10		12,33	6,21	57,60	335,57	4,70	0,01	0,04	0,12	0,02	0,10	0,70	30,70	3,40	21,90	0,02	
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	
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;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	
№ 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		
№ 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	
ТТК	БП-00005 864	Булочка с маком	50		4,00	5,10	25,00	161,90	0,00	0,06	0,02		1,74	0,24	2,51	158,12	5,66	31,74	1,34	
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:					1 220	61,41	100,35	275,08	2 249,08	1 308,47	1,04	0,78	57,11	12,99	115,35	342,51	554,46	204,73	745,84	28,23
Вторник																				
Раздача свободного выбора без 1-го блюда за счет родительских средств																				
Таб.24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин)	100		0,90	0,20	8,10	37,80	8,00	0,04	0,03	60,00		0,20	2,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
Таб.№24/96	15344	Десерт фруктовый (киви)	40		0,32	0,16	3,24	15,68		0,01	0,02	72,00			1,60	16,00	10,00	13,60	0,32	
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	
ТТК	БП-00005 828	Салат Светофор	60		4,19	0,81	11,80	71,29	241,86	0,14	0,05	3,78	0,38	49,81	3,74	33,05	27,66	72,58	1,95	
ТТК	14557	Салат из фунгозы	50		0,25	2,75	2,29	34,88	6,65	0,00	0,00	1,15	1,74	0,06	0,75	3,62	1,14	1,90	0,03	
290/07 Дели принт	15926	Филе куриное тушеное в томатном соусе	30/30		11,58	3,50	2,02	85,90	48,73	0,04	0,03	1,16	1,43	0,60	8,88	10,21	38,04	76,00	0,71	
ТТК	16713	Котлета натуральная панированная	50		5,11	11,92	11,30	172,96	49,40	0,19	0,15		3,57	0,52	7,27	41,37	10,03	69,34	1,30	
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	
№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	
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	
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	
465/96;511/ 3/04	1004	Рис отварной	150		3,84	5,62	40,05	226,14	0,03	0,04	0,03		3,08	0,77	6,76	11,52	27,33	84,23	0,60	
№ 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	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	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
№628/13	13481	Булочка сдобная	50		3,82	3,68	33,26	181,44	0,02	0,06	0,02	0,02	1,87	0,25	2,04	9,36	6,12	33,33	0,52
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:			1 315		82,31	80,42	239,04	2 009,20	2 079,28	1,19	1,20	188,13	26,45	74,92	375,51	368,56	248,94	917,95	12,15

Среда

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

Таб.24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин)	100		0,90	0,20	8,10	37,80	8,00	0,04	0,03	60,00		0,20	2,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
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	
36/97	5934	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	50		2,10	2,50	12,90	82,48		0,42	0,01	0,01	2,91	2,20	0,29	82,08	7,81	5,85	12,65	0,21
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	16032	Котлета Сочная	50		9,30	7,10	2,50	111,10											0,10	
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	
297/94	419	Запеканка творожная с повидлом	100/15		18,53	11,92	27,77	292,48	0,07	0,06	0,28	0,56	1,41	18,53	416,60	167,10	25,27	224,98	0,80	
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	
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	1202	Булочка Десертная (повидло)	50		3,90	3,72	32,17	177,76	2,26	0,06	0,05	0,20	1,51	0,34	4,17	23,88	7,74	45,86	0,63	
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	
№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	
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:			1 275		103,01	109,25	247,91	2 386,89	1 404,69	0,81	0,80	174,81	19,24	34,76	1 496,58	488,96	175,52	752,49	29,82	

Четверг

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

Таб.№24/96	15344	Десерт фруктовый (киви)	40		0,32	0,16	3,24	15,68		0,01	0,02	72,00			1,60	16,00	10,00	13,60	0,32	
ТТК	7164	Салат "Приз" из морской капусты с соусом	60		1,11	8,55	3,85	96,79	180,30	0,02	0,04	3,29	0,00	0,09	12,00	24,38	49,23	27,34	4,29	
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	
Таб.№24/96	8074	Десерт фруктовый (яблоко)	70		0,30	0,30	9,35	41,30	3,60	0,02	0,02	7,50		0,11	1,44	12,00	6,75	8,25	1,65	
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
ТТК	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	
309/96, акт 29,11,18	17288	Рыба горбуша тушеная с овощами	40/40		13,48	8,39	3,67	144,12	361,63	0,15	0,12	3,58	1,87	0,16	1,37	20,28	28,29	142,81	0,64	
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	
288/2011	18311	Фрикадельки мясные в соусе	60/30		9,01	11,64	16,69	207,62	11,66	0,05	0,08	1,53	2,49	116,33	120,65	34,27	22,12	94,46	0,99	
ТТК	16713	Котлета натуральная панированная	50		5,11	11,92	11,30	172,96	49,40	0,19	0,15		3,57	0,52	7,27	41,37	10,03	69,34	1,30	
664/96	242	Пельмени отварные	125/5		16,30	102,68	44,80	280,00	3,46	0,48	0,10	0,69	3,88	1,57	190,00	17,01	9,45	122,42	2,06	
469/96;516/ 3/04	1669	Макаронны 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	
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	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	

№ 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
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
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		78,93	212,48	318,32	2 612,79	4 491,52	1,82	1,13	170,21	34,53	176,25	478,28	631,29	304,55	1 104,28	21,42

Пятница

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

Таб.24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин)	100		0,90	0,20	8,10	37,80	8,00	0,04	0,03	60,00		0,20	2,00	34,00	13,00	23,00	0,30
ТТК	БП-00006 113	Салат сельдь под шубой	60		5,06	10,48	4,24	131,51	0,06	0,03	0,08	3,88	0,09	5,06	2,40	32,03	18,80	89,93	0,82
36/97	8453	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60		0,35	3,02	1,55	34,78	0,52	0,01	0,01	3,49	2,64	0,35	98,49	9,37	7,03	15,18	0,26
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
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
ТТК	7221	Котлета Пожарская	50		7,20	10,50	2,50	133,30	5,61	0,19	0,17	1,34	2,58	19,90	3,60	44,33	27,14	63,09	2,04
ТТК	17750	Медальоны куриные с сыром	55		3,07	6,35	2,11	77,89	40,87	0,04	0,07	0,05	1,44	0,39	2,70	75,94	4,89	56,80	0,42
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	
800/97	4568	Вареники с картофелем и маслом	150/5		6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01			0,01		1,20	0,02	1,50	0,01
ТТК	БП-00006 029	Блинчики с молоком сгущ.	150/10		12,33	6,21	57,60	335,57	4,70	0,01	0,04	0,12	0,02	0,10	0,70	30,70	3,40	21,90	0,02
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
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
№ 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
695/96	11577	Ватрушка с повидлом	50		3,28	3,42	32,69	174,66	0,01	0,05	0,03	0,10	1,37	0,26	3,12	10,59	6,28	31,79	0,67
№ 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
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
Итого:			1 480		65,09	107,60	290,87	2 392,28	1 166,86	1,02	0,88	98,57	15,82	37,98	960,46	377,95	269,95	785,71	12,74