

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 14 марта 2024г. (1 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
				67-00
1	3	Бутерброд (батон йодированный) с сыром пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры - 4,3 г, углеводы - 1,2 г, калорийность - 103 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшенная с маслом пищевая ценность: белки -11,9 г, жиры - 12,7 г, углеводы - 30,7 г, калорийность - 254 ккал	200/5	
3	378	Чай с молоком пищевая ценность: белки -2,81 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 27,6 г, калорийность - 115,3 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -237 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 14,49 г, калорийность - 70,14 ккал	30	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность -45,98 ккал	20	
Итого за завтрак: белки-19,3, жиры-20,02, углеводы-83,87, калорийность-588,42			500	
Обед (нач. кл.)				
				78-00
1	74	Икра Домашняя пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 9,84 г, калорийность -94 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 4,4 г, углеводы - 22,6 г, калорийность - 178 ккал	200/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -11,6 г, жиры - 10,2 г, углеводы - 25,6 г, калорийность - 225 ккал	90/30	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -10 г, жиры - 9г, углеводы - 20 г, калорийность - 150 ккал	150	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
Итого за обед: белки-27,14, жиры-28,03, углеводы-117,52, калорийность-823,13			754	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры -5,6 г, углеводы - 26,4 г, калорийность - 136 ккал	100	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,69 г, жиры - 2,7 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 98 ккал	200	
Итого за полдник: белки-6,59, жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-234			300	
Итого за день: белки-53,03, жиры-56,35, углеводы-235,39, калорийность-1645,6			1554	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	3	Бутерброд с сыром пищевая ценность: белки -3,85 г, жиры - 8 г, углеводы - 18 г, калорийность - 160 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшенная с маслом пищевая ценность: белки -11,57 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 23 г, калорийность - 305 ккал	250/5	
3	378	Чай с молоком пищевая ценность: белки -4,68 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	30	
Итого за завтрак: белки-22,58 жиры-23,02, углеводы-95,8, калорийность-680,74			550	
Обед (ст. кл.)				
				84-90
1	74	Икра Домашняя пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 21 г, калорийность - 120 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты со сметаной пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 28 г, калорийность - 155 ккал	250/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки - 11,6 г, жиры - 30,2 г, углеводы - 25,6 г, калорийность - 282 ккал	100/50	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -10 г, жиры - 10 г, углеводы - 20 г, калорийность - 190 ккал	180	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 90 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,62г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
Итого за обед: белки-32,76, жиры-32,23, углеводы-134,08, калорийность-952,73			884	
Итого за день: белки-55,56, жиры-55,25, углеводы-229,88, калорийность-1633,5			1434	

