

ООО «Феникс Групп»

26 сентября 2024г. (2 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»

МЕНЮ на

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.	
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>					
		Бутиерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 7,49 г, калорийность - 116 ккал	10/30	<b>70-18</b>	
2	174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 12,7 г, жиры - 4,2 г, углеводы - 15,8 г, калорийность - 180 ккал	200/5		
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки - 1,68 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 34 г, калорийность - 115 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	20		
6		Батончик Супер пищевая ценность: белки - 2,1 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 7,2 г, калорийность - 85 ккал	40		
		<b>Итого за завтрак: белки-19,56, жиры-20,18, углеводы-84,03, калорийность-588,74</b>	525		
<b>Обед (нач. кл.)</b>					
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки - 0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 125 ккал	60		<b>86-74</b>
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки - 4,06 г, жиры - 4,28 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 185 ккал	200		
3	290	Птица тушеная в соусе пищевая ценность: белки - 13,2 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 28,9 г, калорийность - 268 ккал	90/30		
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки - 6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 29,1 г, калорийность - 195 ккал	150		
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15,5 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		
		<b>Итого за обед: белки-27,32, жиры-28,01, углеводы-117,06, калорийность-824,13</b>	774		
<b>Полдник (нач. кл.)</b>					
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки - 1,9 г, жиры - 5,32 г, углеводы - 22 г, калорийность - 138 ккал	100	<b>22-00</b>	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки - 5,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 13,2 г, калорийность - 95 ккал	200		
		<b>Итого за полдник: белки-7,1, жиры-7,82, углеводы-35,2, калорийность-233</b>	300		
		<b>Итого за день: белки-53,98, жиры-56,01, углеводы-236,29, калорийность-1645,9</b>	1599		
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>					
1	1	Бутиерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 1,12 г, жиры - 3,84 г, углеводы - 7,5 г, калорийность - 122 ккал	10/30	<b>71-27</b>	
2	174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 15,5 г, жиры - 4,3 г, углеводы - 16 г, калорийность - 230 ккал	250/5		
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки - 1,64 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 110 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	20		
6		Батончик Супер пищевая ценность: белки - 2,52 г, жиры - 14,76 г, углеводы - 18,9 г, калорийность - 126 ккал	40		
		<b>Итого за завтрак: белки-22,88, жиры-23,32, углеводы-95,94, калорийность-680,74</b>	579		
<b>Обед (ст. кл.)</b>					
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки - 1,4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 8,6 г, калорийность - 63 ккал	100		<b>93-72</b>
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки - 5,5 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 23,85 г, калорийность - 163 ккал	250		
3	290	Птица, тушенная в соусе пищевая ценность: белки - 13,2 г, жиры - 11 г, углеводы - 20,8 г, калорийность - 309 ккал	100/50		
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки - 8,04 г, жиры - 12,72 г, углеводы - 42,16 г, калорийность - 241 ккал	180		
5	376	Чай с сахаром 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		
		<b>Итого за обед: белки-31,5, жиры-32,2, углеводы-134,89, калорийность-952,13</b>	904		
		<b>Итого за день: белки-54,38, жиры-55,52, углеводы-230,83, калорийность-1632,9</b>	1483		

Директор ООО «Феникс Групп»  
Котельникова

Директор школы № 29  
Светличная