

Общество с ограниченной
ответственностью

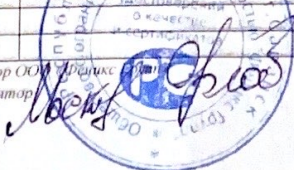
МЕНЮ на

ООО «Феникс I групп»

27 сентября 2024г. (2 неделя – пятница) Столовая гимназии № 29

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)			
	Бутерброд с сыром твердым	15/30	
	пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,6 г, калорийность - 109 ккал		
2	Зеленый горошек консервированный (порционно)	40	
	пищевая ценность: белки - 1,25 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 5,84 г, калорийность - 64 ккал		
3	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/2	
	пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 10,7 г, калорийность - 186 ккал		
4	Какао со сгущенным молоком	200	
	пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 114 ккал		
5	Хлеб пшеничный	35	
	пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
6	Хлеб ржаной	30	
	пищевая ценность: белки - 1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
	Итого за завтрак: белки-19,89, жиры-20,11, углеводы-83,96, калорийность-588,73	502	
Обед (нач. кл.)			
	Итого за обед: 86-74		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	
	пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 4,12 г, калорийность - 95 ккал		
2	Суп картофельный с пшеном с рыбой	200/15	
	пищевая ценность: белки - 7,84 г, жиры - 2,56 г, углеводы - 13,2 г, калорийность - 111 ккал		
3	Тефтели в соусе	90/30	
	пищевая ценность: белки - 9,6 г, жиры - 16,7 г, углеводы - 18 г, калорийность - 244 ккал		
4	Картофельное пюре	150	
	пищевая ценность: белки - 3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 8,3 г, калорийность - 113 ккал		
5	Компот из сухофруктов	200	
	пищевая ценность: белки - 1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 105 ккал		
6	Хлеб ржаной	20	
	пищевая ценность: белки - 1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
7	Сдоба обыкновенная	50	
	пищевая ценность: белки - 2,7 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 25,1 г, калорийность - 87 ккал		
	Итого за обед: белки-27,17, жиры-27,8, углеводы-117,54, калорийность-823,97	800	
Полдник (нач. кл.)			
	Итого за полдник: 22-00		
1	Ватрушка с творогом	75	
	пищевая ценность: белки - 1 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 19 г, калорийность - 174 ккал		
2	Снежок 2,5%	200	
	пищевая ценность: белки - 3,5 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,3 г, калорийность - 61 ккал		
	Итого за полдник: белки-7,6, жиры-8,1, углеводы-34,3, калорийность-235	275	
	Итого за день: белки-54,66, жиры-56,01, углеводы-235,8, калорийность-1647,7	1577	
Завтрак (ст. кл.)			
	Итого за завтрак: 71-27		
1	Бутерброд с сыром твердым	15/30	
	пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 6,7 г, углеводы - 16 г, калорийность - 87 ккал		
2	Зеленый горошек консервированный (порционно)	50	
	пищевая ценность: белки - 1,85 г, жиры - 6 г, углеводы - 16,4 г, калорийность - 124 ккал		
3	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/3	
	пищевая ценность: белки - 8,5 г, жиры - 7,3 г, углеводы - 15,7 г, калорийность - 255,6 ккал		
4	Какао со сгущенным молоком	200	
	пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 121 ккал		
5	Хлеб пшеничный	20	
	пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
6	Хлеб ржаной	30	
	пищевая ценность: белки - 1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал		
	Итого за завтрак: белки-22,53, жиры-23,1, углеводы-95,98, калорийность-680,34	550	
Обед (ст. кл.)			
	Итого за обед: 93-72		
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	
	пищевая ценность: белки - 2 г, жиры - 6 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 110 ккал		
2	Суп картофельный с пшеном с рыбой	250/15	
	пищевая ценность: белки - 9,8 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 164 ккал		
3	Тефтели в соусе	100/50	
	пищевая ценность: белки - 8 г, жиры - 17 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 218 ккал		
4	Картофельное пюре	180	
	пищевая ценность: белки - 3,73 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 125 ккал		
5	Компот из сухофруктов	200	
	пищевая ценность: белки - 1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 117 ккал		
6	Хлеб ржаной	30	
	пищевая ценность: белки - 1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
7	Сдоба обыкновенная	50	
	пищевая ценность: белки - 2,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал		
	Итого за обед: белки-29,95, жиры-31,94, углеводы-128,22, калорийность-905,57	854	
	Итого за день: белки-52,48, жиры-55,04, углеводы-224,2, калорийность-1585,9	1404	

Директор ООО «Феникс I групп»
Калькулятор



Директор школы № 29
Старший повар

Handwritten signature