

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 05 декабря 2023г. (2 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
		Завтрак (нач. кл.)		63-72
		Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 6,9 г, калорийность - 156 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -15,4 г, жиры - 13,25 г, углеводы - 42,5 г, калорийность - 253 ккал	200/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -0,25 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 115 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	20/20	
Итого за завтрак: белки-19,25, жиры-19,75, углеводы-83,82, калорийность-587,6			510	
		Обед (нач. кл.)		69-62
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры - 3 г, углеводы - 13,8 г, калорийность - 86,4 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 5 г, углеводы - 16,5 г, калорийность - 109,2 ккал	200/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -14,3 г, жиры - 10,06 г, углеводы - 20,13 г, калорийность - 185 ккал	90/2	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,1 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 15,8 г, калорийность - 172 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24/20	
Итого за обед: белки-23,88, жиры-23,76, углеводы-101,83, калорийность-715,6			756	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	424	Булочка Домашняя пищевая ценность: белки -4,4 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 158 ккал	100	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 110 ккал	200	
Итого за полдник: белки-7,1, жиры-8, углеводы-31,6, калорийность-268			300	
Итого за день: белки-50,23, жиры-51,51, углеводы-217,25, калорийность-1571,2			1566	
		Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 35 г, калорийность - 161 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры - 17,6 г, углеводы - 26,4 г, калорийность - 330 ккал	250/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 114 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 75 ккал	20/20	
Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23, углеводы-95,82, калорийность-680			560	
		Обед (ст. кл.)		74-93
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 23 г, калорийность - 55 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 4,4 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 136,5 ккал	250/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -19,4 г, жиры - 15 г, углеводы - 30,6 г, калорийность - 259 ккал	100/3	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры - 7,23 г, углеводы - 29,6 г, калорийность - 246,5 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 132 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 123 ккал	20/20	
Итого за обед: белки-31,52, жиры-32,23, углеводы-134, калорийность-952			883	
Итого за день: белки-54,02, жиры-55,23, углеводы-229,82, калорийность-1632			1443	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор



Директор школы №
Старший повар

Лыбуайкина