

Общество с ограниченной ответственностью

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на

13 декабря 2023г. (1 неделя – среда) Столовая гимназии № 29

№ п.п.	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Салат из свежей капусты с зеленым горошком		63-72
		пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры - 1,4 г, углеводы - 1,2 г, калорийность - 87 ккал	60	
2	268	Шницель мясной с соусом		
		пищевая ценность: белки -15,9 г, жиры - 2,7 г, углеводы - 0,9 г, калорийность - 185 ккал	90/30	
3	202	Рожки отварные		
		пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 49,5 г, калорийность - 265 ккал	150	
4	375/376	Чай с сахаром		
		пищевая ценность: белки -0,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 21 г, калорийность - 80 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный		
		пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24/20	
		Итого за завтрак: белки-19,78, жиры-19,78, углеводы-84, калорийность-593,6	574	
Обед (нач. кл.)				
		Салат из моркови с сахаром		69-62
		пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 5,1 г, калорийность - 50 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом		
		пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 2,18 г, углеводы - 16,74 г, калорийность - 93 ккал	200	
3	251	Поджарка из мяса		
		пищевая ценность: белки -10,96 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 235 ккал	90	
4	171	Каша гречневая		
		пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 31,3 г, калорийность - 155 ккал	150	
5	345	Компот из свежих ягод		
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный		
		пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24/30	
		Итого за обед: белки-23,87, жиры-23,88, углеводы-100,84, калорийность-723,2	754	
Полдник (нач. кл.)				
		Штоли с изюмом		22-00
		пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 17,9 г, калорийность - 178 ккал	75	
2	386	Ряженка 2,5%		
		пищевая ценность: белки -1,5 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15 г, калорийность - 98 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный		
		пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 6,3 г, калорийность - 31,5 ккал	25	
		Итого за полдник: белки-7,2, жиры-8,2, углеводы-32,9, калорийность-276	300	
		Итого за день: белки-50,85, жиры-51,86, углеводы-217,74, калорийность-1592,8	1628	
Завтрак (ст. кл.)				
		Салат из свежей капусты с зеленым горошком		68-44
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 65 ккал	100	
2	268	Шницель мясной с соусом		
		пищевая ценность: белки -12 г, жиры - 13,1 г, углеводы - 26 г, калорийность - 248 ккал	100/50	
3	202	Рожки отварные		
		пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры - 7,23 г, углеводы - 29 г, калорийность - 221,4 ккал	180	
4	375/376	Чай с сахаром		
		пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 0,68 г, углеводы - 28,2 г, калорийность - 82 ккал	200	
5		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-22,5, жиры-23,01, углеводы-95,8, калорийность-680	670	
Обед (ст. кл.)				
		Салат из моркови с сахаром		74-93
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 3,65 г, углеводы - 10,05 г, калорийность - 104 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом		
		пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 2,73 г, углеводы - 20,93 г, калорийность - 119 ккал	250	
3	251	Поджарка из мяса		
		пищевая ценность: белки -16,3 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 215 ккал	100	
4	171	Каша гречневая		
		пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры - 12,72 г, углеводы - 53 г, калорийность - 320 ккал	180	
5	345	Компот из свежих ягод		
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 92 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-31,51, жиры-32,2, углеводы-134, калорийность-952,6	874	
		Итого за день: белки-54,01, жиры-55,21, углеводы-229,8, калорийность-1632,6	1544	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 29
Старший повар

С. И. Исаева