

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 16 января 2024г. (1 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29

№ п.п.	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				<b>67-00</b>
		Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки-1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 4,62 г, калорийность – 156 ккал	20 30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры – 11 г, углеводы – 14,5 г, калорийность – 211 ккал	200 5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 28,5 г, калорийность – 110 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -0,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	10 10	
5		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 23,6 г, калорийность – 48 ккал	1 шт	
<b>Итого за завтрак: белки-19,5, жиры-19,8, углеводы-83,82, калорийность-588,6</b>			625	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				<b>78-00</b>
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы – 5,46 г, калорийность – 85 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 6,7 г, калорийность – 95 ккал	200 10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -22 г, жиры – 16,4 г, углеводы – 4,55 г, калорийность – 205,9 ккал	150 2	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 102 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24 20	
<b>Итого за обед: белки-28,07, жиры-23,7, углеводы-59,13, калорийность-590,5</b>			666	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				<b>22-00</b>
1	406	Пирожок печеный с капустой и яйцом пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 7,8 г, углеводы – 15,4 г, калорийность – 154 ккал	75	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 11,8 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	
<b>Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-283,5</b>			300	
<b>Итого за день: белки-50,94, жиры-51,5, углеводы-176,45, калорийность-1462,6</b>			1591	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				<b>68-44</b>
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 156 ккал	20 30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 15,9 г, калорийность – 223 ккал	250 5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 118 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 85 ккал	10 10	
5		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры – 5,76 г, углеводы – 34,2 г, калорийность – 98 ккал	1 шт	
<b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,06, углеводы-96, калорийность-680</b>			675	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				<b>84-90</b>
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 6 г, углеводы – 10,6 г, калорийность – 104 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 4,93 г, углеводы – 11,3 г, калорийность – 115 ккал	250 10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -24,33 г, жиры – 20,67 г, углеводы – 69,69 г, калорийность – 521 ккал	180 3	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 110 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	20 24	
<b>Итого за обед: белки-31,5, жиры-32,2, углеводы-134,01, калорийность-952,6</b>			787	
<b>Итого за день: белки-54, жиры-55,26, углеводы-230,01, калорийность-1632,6</b>			1462	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор



Директор школы №  
Старший повар

*Лыбушкина*