

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» 29 декабря 2023г. (1 неделя – пятница) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры - 3 г, углеводы - 13,8 г, калорийность - 86,4 ккал	60	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -13,5 г, жиры - 16,3 г, углеводы - 29,35 г, калорийность - 325 ккал	90-150	
3	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -2,24 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 28 г, калорийность - 115 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,43 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24-20	
		Итого за завтрак: белки-19,25, жиры-19,76, углеводы-83,75, калорийность-590	544	
Обед (нач. кл.)				
1	55	Салат из отварной свеклы с консервированными огурцами пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 5,46 г, калорийность - 73 ккал	60	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры - 4,48 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал	200	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11,56 г, жиры - 11,88 г, углеводы - 13,58 г, калорийность - 182,8 ккал	90-2	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 20,1 г, калорийность - 128,9 ккал	150	
5	948	Кисель витаминизированный 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	24-20	
		Итого за обед: белки-23,52, жиры-23,73, углеводы-100,64, калорийность 705,9	746	
Полдник (нач. кл.)				
1	428	Сдоба Выборгская пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 5,8 г, углеводы - 16 г, калорийность - 178 ккал	100	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -5,14 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 18 г, калорийность - 70 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,54 жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-248	300	
		Итого за день: белки-50,31, жиры-51,79, углеводы-218,39, калорийность-1543,9	1590	
Завтрак (ст. кл.)				
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 15 г, калорийность - 118 ккал	100	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -18,2 г, жиры - 17,6 г, углеводы - 37,2 г, калорийность - 345 ккал	100-180	
3	375-376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 31 г, калорийность - 153,4 ккал	200	
4		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-22,54 жиры-23,06, углеводы-95,8, калорийность-680	624	
Обед (ст. кл.)				
1	55	Салат из отварной свеклы с консервированными огурцами пищевая ценность: белки -1,07 г, жиры - 3,47 г, углеводы - 5,8 г, калорийность - 105 ккал	100	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 23,85 г, калорийность - 163,75 ккал	250	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -14,2 г, жиры - 18 г, углеводы - 38 г, калорийность - 266,2 ккал	100-3	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 154,62 ккал	180	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 160 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-31,52, жиры-32,23, углеводы-134,19, калорийность-952,17	877	
		Итого за день: белки-54,06, жиры-55,29, углеводы-229,99, калорийность-1632,2	1501	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 29
Старший повар

Дивуайкина