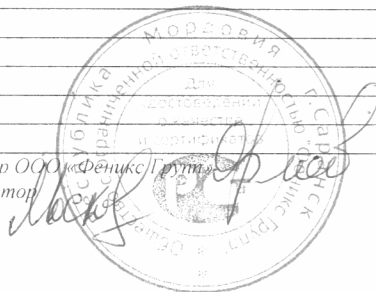


Общество с ограниченной ответственностью  
**«Феникс Групп»**

ООО «Феникс Групп»  
**МЕНЮ на 01 ноября 2023г. (среда) Столовая гимназии № 29**

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		<b>Завтрак (нач. кл.)</b>		
1	3	Вутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 147 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	200/5	
3	212	Омлет натуральный пищевая ценность: белки -16,15 г, жиры - 27,23 г, углеводы - 13,38 г, калорийность - 240 ккал	65	
4	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
		<b>Итого за завтрак: белки-16,42, жиры-13,16, углеводы-76,42, калорийность-606,8</b>	<b>535</b>	
		<b>Обед (нач. кл.)</b>		
1	24	Салат из свежих помидоров и огурцов пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 3,66 г, углеводы -2,82 г, калорийность - 46,8 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 12,16 г, калорийность - 89,8 ккал	200/15/10	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -25,99 г, жиры - 24,98 г, углеводы - 17,28 г, калорийность - 278 ккал	90	
4	202	Каша гречневая пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 179,3 ккал	150	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	30	
		<b>Итого за обед: белки-35, жиры-37,66, углеводы-57,81, калорийность-715,4</b>	<b>785</b>	
		<b>Полдник (нач. кл.)</b>		
1	428	Сдоба выборгская пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	75	
2	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 38 г, калорийность - 139 ккал	200	
		<b>Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334</b>	<b>275</b>	
		<b>Итого за день: белки-60,47, жиры-56,55, углеводы-229,59, калорийность-1647,9</b>	<b>1595</b>	<b>176-90</b>

Директор ООО «Феникс Групп»  
 Калькулятор



Начальник лагеря  
 Старший повар

*С. Ильяш Тевегайтмина*