

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» № 14 ноября 2023г. (1 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб.
МЕНЮ на 14 ноября 2023г. (1 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29				
ИИН/КПП 1326203167/132601001 Республика Молдова				
Завтрак (нач. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 29,3 г, калорийность – 169 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,6 г, жиры – 8,03 г, углеводы – 27,83 г, калорийность – 214 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 г, калорийность – 151,8 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
6		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры – 0 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 52 ккал	1шт	
Итого за завтрак: белки-36,58, жиры-15,68, углеводы-104,64, калорийность-642,6			670	
Обед (нач. кл.)				
				69-62
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры – 3,66 г, углеводы – 2,82 г, калорийность – 46,8 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 9,2 г, калорийность – 87,4 ккал	200/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 9,7 г, углеводы – 11,1 г, калорийность – 161 ккал	150/2	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
Итого за обед: белки-21,816, жиры-30,04, углеводы-105,5, калорийность-719			666	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	406	Пирожок печеный с капустой и яйцом пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	75	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 124,8 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	25	
Итого за полдник: белки-2,7, жиры-0,8, углеводы-37,22, калорийность-284			300	
Итого за день: белки-61,04, жиры-48,07, углеводы-258,09, калорийность-1605,03			1636	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 29,3 г, калорийность – 169 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -5,5 г, жиры – 9,93 г, углеводы – 30,8 г, калорийность – 202 ккал	250/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры – 2,68 г, углеводы – 28,34 г, калорийность – 151,8 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
6		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры – 0 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 52 ккал	1шт	
Итого за завтрак: белки-36,58, жиры-15,68, углеводы-104,64, калорийность-678			720	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры – 3,95 г, углеводы – 2,89 г, калорийность – 50,4 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 4,93 г, углеводы – 11,5 г, калорийность – 96,75 ккал	250/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 9,7 г, углеводы – 11,1 г, калорийность – 161 ккал	180/3	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	24	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
Итого за обед: белки-21,81, жиры-30,01, углеводы-105,5, калорийность-814			787	
Итого за день: белки-60,4, жиры-47,58, углеводы-214,68, калорийность-1503			1507	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 29
Старший повар