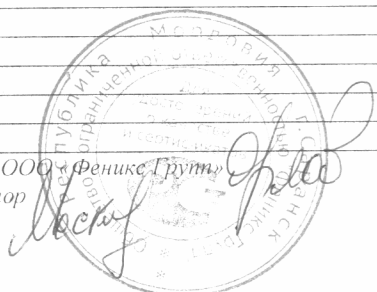


ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 30 октября 2023г. (понедельник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Общество с ограниченной ответственностью "Феникс Групп"		Завтрак (нач. кл.)		
		Вутерброд с конфитуром	20/30	
		пищевая ценность: белки-2,6 г, жиры-4,6 г, углеводы-29,3 г, калорийность-169 ккал		
2	268	Котлета мясная с соусом	90/30	
		пищевая ценность: белки-12,9 г, жиры-13,5 г, углеводы-7,6 г, калорийность-204 ккал		
3	202	Спагетти отварные	150	
		пищевая ценность: белки-5,4 г, жиры-4,8 г, углеводы-28,5 г, калорийность-179,3 ккал		
4	383	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность: белки-3,7 г, жиры-3,04 г, углеводы-26,24 г, калорийность-155,2 ккал		
5		Хлеб пшеничный	25	
		пищевая ценность: белки-4,05 г, жиры-1,7 г, углеводы-21,1 г, калорийность-111 ккал		
		Итого за завтрак: белки-22, жиры-33,55, углеводы-97,54, калорийность-608	545	
Обед (нач. кл.)				
1	71	Помидор свежий (порционно)	60	
		пищевая ценность: белки-0,6 г, жиры-0,1 г, углеводы-2,3 г, калорийность-13 ккал		
2	96	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей	200/15	
		пищевая ценность: белки-1,6 г, жиры-4,08 г, углеводы-16,5 г, калорийность-109,2 ккал		
3	288	Птица отварная с маслом сливочным	90/2	
		пищевая ценность: белки-20,96 г, жиры-23,68 г, углеводы-15,28 г, калорийность-260 ккал		
4	304	Рис отварной	150	
		пищевая ценность: белки-3,8 г, жиры-6,11 г, углеводы-41,4 г, калорийность-235,7 ккал		
5	375/376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки-0,1 г, жиры-0 г, углеводы-15 г, калорийность-60,4 ккал		
6		Хлеб пшеничный	25	
		пищевая ценность: белки-4,05 г, жиры-1,7 г, углеводы-21,1 г, калорийность-111 ккал		
7		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки-1,65 г, жиры-0,3 г, углеводы-8,55 г, калорийность-41,25 ккал		
		Итого за обед: белки-30,71, жиры-37,53, углеводы-107,3, калорийность-725,6	762	
Полдник (нач. кл.)				
1		Крендель сахарный	75	
		пищевая ценность: белки-6 г, жиры-3,9 г, углеводы-40,65 г, калорийность-222 ккал		
2		Снежок 2,5%	200	
		пищевая ценность: белки-0,14 г, жиры-0,06 г, углеводы-38 г, калорийность-139 ккал		
		Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334	275	
		Итого за день: белки-70,7, жиры-79,46, углеводы-226,5, калорийность-1645,1	1582	176-90

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор



Начальник лагеря
Старший повар

С. И. Поляк
Т. В. Кудряшова