

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» № 04 декабря 2023г. (2 неделя – понедельник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	Код	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
				63-72
		Бутерброд с маслом сливочным	10:30	
		пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -2,4 г, углеводы -1,2 г, калорийность -107 ккал		
2	209	Яйцо вареное	40	
		пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры -4,7 г, углеводы -2,6 г, калорийность -110 ккал		
3	202:309	Спагетти, запеченные с сыром	150:10	
		пищевая ценность: белки -9,3 г, жиры -12,3 г, углеводы -37,5 г, калорийность -195 ккал		
4	383	Какао со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность: белки -1 г, жиры -0 г, углеводы -30,2 г, калорийность -115 ккал		
5		Хлеб ржаной/пшеничный	24:40	
		пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры -0,4 г, углеводы -12,6 г, калорийность -63,6 ккал		
		Итого за завтрак: белки-19,54, жиры-19,8, углеводы-84,1, калорийность-590,6	504	
Обед (нач. кл.)				
				69-62
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	
		пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -3,6 г, углеводы -9,12 г, калорийность -73,8 ккал		
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200:10	
		пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры -3,94 г, углеводы -9,2 г, калорийность -77,4 ккал		
3	290	Гуляш из птицы	90:30	
		пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры -9,6 г, углеводы -15,28 г, калорийность -230 ккал		
4	304	Рис отварной	150	
		пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры -6,11 г, углеводы -24,5 г, калорийность -135 ккал		
5	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры -0 г, углеводы -21,82 г, калорийность -87,6 ккал		
6		Хлеб ржаной/пшеничный	24:20	
		пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры -0,6 г, углеводы -20,6 г, калорийность -102,6 ккал		
		Итого за обед: белки-23,01, жиры-23,85, углеводы-100,52, калорийность-706,4	784	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1		Печенье	100	
		пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры -8,1 г, углеводы -018 г, калорийность -175 ккал		
2	375:376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность -60,4 ккал		
		Итого за полдник: белки-0,9 жиры-8,1, углеводы-33, калорийность-235,4	300	
		Итого за день: белки-43,45, жиры-51,75, углеводы-217,62, калорийность-1532,4	1588	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	10:30	
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -4,6 г, углеводы -10,3 г, калорийность -122 ккал		
2	209	Яйцо вареное	40	
		пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры -6,1 г, углеводы -0,8 г, калорийность -105 ккал		
3	202:309	Спагетти, запеченные с сыром	180:10	
		пищевая ценность: белки -10,2 г, жиры -9,45 г, углеводы -42 г, калорийность -275,4 ккал		
4	383	Какао со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность: белки -1 г, жиры -2,5 г, углеводы -30,2 г, калорийность -114 ккал		
5		Хлеб ржаной/пшеничный	30:50	
		пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры -0,4 г, углеводы -12,6 г, калорийность -63,6 ккал		
		Итого за завтрак: белки-22,52, жиры-23,05, углеводы-95,9, калорийность-680	550	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	
		пищевая ценность: белки -1,5 г, жиры -6 г, углеводы -16,5 г, калорийность -126 ккал		
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250:10	
		пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры -2,43 г, углеводы -11,5 г, калорийность -112 ккал		
3	290	Гуляш из птицы	100:50	
		пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры -16,2 г, углеводы -14,6 г, калорийность -242 ккал		
4	304	Рис отварной	180	
		пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры -7 г, углеводы -49,68 г, калорийность -282 ккал		
5	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры -0 г, углеводы -21,82 г, калорийность -87,6 ккал		
6		Хлеб ржаной/пшеничный	24:20	
		пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры -0,6 г, углеводы -20,6 г, калорийность -102,6 ккал		
		Итого за обед: белки-31,59, жиры-32,23, углеводы-134,7 калорийность-952,2	934	
		Итого за день: белки-54,11, жиры-55,28, углеводы-230,6, калорийность-1632,2	1484	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар *С.А. Макара Тихомирова*

