

МЕНЮ на 10 января 2024г. (2 недели – среда) Столовая гимназии № 29

№ п/п	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»			
Индивидуальный предприниматель Елена Павловна			
ИИНН КИП 13220317132801001			
Регулировка морозильной камеры			
1	Винегрет овощной пищевая ценность: белки - 2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 19,3 г, калорийность - 99 ккал	60	67-00
2	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки - 7,5 г, жиры - 9,5 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 165 ккал	90-30	268
3	Каша гречневая пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 18 г, калорийность - 172 ккал	150	302
4	Чай с сахаром пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 8,2 г, углеводы - 90 ккал	200	376
5	Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24-20	84-90
Обед (нач. кл.)			
1	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки - 0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 123 ккал	60	78-00
2	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной пищевая ценность: белки - 1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 13,46 г, калорийность - 95 ккал	200-10	
3	Плов из птицы пищевая ценность: белки - 17 г, жиры - 17,7 г, углеводы - 32,58 г, калорийность - 276 ккал	90-150	
4	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 19,8 ккал	200	
5	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-19,66, жиры-19,86, углеводы-83,93, калорийность-589,6			
Обед (нач. кл.)			
1	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки - 0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 123 ккал	60	
2	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной пищевая ценность: белки - 1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 13,46 г, калорийность - 95 ккал	200-10	
3	Плов из птицы пищевая ценность: белки - 17 г, жиры - 17,7 г, углеводы - 32,58 г, калорийность - 276 ккал	90-150	
4	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 19,8 ккал	200	
5	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-19,66, жиры-19,86, углеводы-83,93, калорийность-589,6			
Обед (ст. кл.)			
1	Винегрет овощной пищевая ценность: белки - 2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 19,3 г, калорийность - 119 ккал	100	68-44
2	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки - 10,25 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 26,5 г, калорийность - 271 ккал	100-50	
3	Каша гречневая пищевая ценность: белки - 3,67 г, жиры - 3,4 г, углеводы - 20,65 г, калорийность - 128 ккал	180	
4	Чай с сахаром пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 14,8 г, калорийность - 60 ккал	200	
5	Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 102 ккал	24-20	
Итого за завтрак: белки-22,5 жиры-23,18, углеводы-95,85, калорийность-680			
Обед (ст. кл.)			
1	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки - 1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 16,3 г, калорийность - 123 ккал	100	
2	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной пищевая ценность: белки - 9,8 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 27,9 г, калорийность - 135 ккал	250-10	
3	Плов из птицы пищевая ценность: белки - 16,5 г, жиры - 22,2 г, углеводы - 45,6 г, калорийность - 472 ккал	100-180	
4	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 19,8 ккал	200	
5	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-31,6, жиры-32,3, углеводы-134,14, калорийность-952,4			
Итого за день: белки-54,1, жиры-55,48, углеводы-229,99, калорийность-1632,4			

Индивидуальный предприниматель
Елена Павловна
ИИНН КИП 13220317132801001
Регулировка морозильной камеры

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»
ИИНН КИП 13220317132801001
Регулировка морозильной камеры