

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»
МЕНЮ на 19 декабря 2023г. (2 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 6,9 г, калорийность – 156 ккал	20 30	63-72
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -15,4 г, жиры – 13,25 г, углеводы – 42,5 г, калорийность – 253 ккал	200 20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -0,25 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 115 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	20 20	
Итого за завтрак: белки-19,25, жиры-19,75, углеводы-83,82, калорийность-587,6			510	
Обед (нач. кл.)				
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры – 3 г, углеводы – 13,8 г, калорийность – 86,4 ккал	60	69-62
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 5 г, углеводы – 16,5 г, калорийность – 109,2 ккал	200 10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -14,3 г, жиры – 10,06 г, углеводы – 20,13 г, калорийность – 185 ккал	90 2	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,1 г, жиры – 5,1 г, углеводы – 15,8 г, калорийность – 172 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
6		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-23,88, жиры-23,76, углеводы-101,83, калорийность-715,6			756	
Полдник (нач. кл.)				
1	424	Булочка Домашняя пищевая ценность: белки -4,4 г, жиры – 5,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 158 ккал	100	22-00
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 110 ккал	200	
Итого за полдник: белки-7,1, жиры-8, углеводы-31,6, калорийность-268			300	
Итого за день: белки-50,23, жиры-51,51, углеводы-217,25, калорийность-1571,2			1566	
Завтрак (ст. кл.)				
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 35 г, калорийность – 161 ккал	20 30	68-44
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры – 17,6 г, углеводы – 26,4 г, калорийность – 330 ккал	250 20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 114 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 75 ккал	20 20	
Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23, углеводы-95,82, калорийность-680			560	
Обед (ст. кл.)				
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5 г, углеводы – 23 г, калорийность – 55 ккал	100	74-93
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -2 г, жиры – 4,4 г, углеводы – 15,2 г, калорийность – 136,5 ккал	250 10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -19,4 г, жиры – 15 г, углеводы – 30,6 г, калорийность – 259 ккал	100 3	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7,23 г, углеводы – 29,6 г, калорийность – 246,5 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 132 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 123 ккал	20 20	
Итого за обед: белки-31,52, жиры-32,23, углеводы-134, калорийность-952			883	
Итого за день: белки-54,02, жиры-55,23, углеводы-229,82, калорийность-1632			1443	

Директор ООО «Феникс Групп»
 Калькулятор

Директор школы № 29
 Старший повар



Иванов И.И.