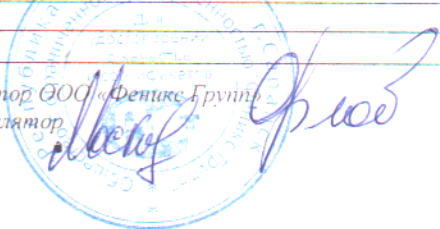


ООО «Феникс Групп»
МЕНЮ на 29 января 2024г. (1 неделя – понедельник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	с ограниченной калорийностью	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб
			Завтрак (нач. кл.)		67-00
			Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,4 г, углеводы - 1,2 г, калорийность - 107 ккал	10/30	
2	209		Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры - 4,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 131 ккал	40	
3	120		Суп молочный с вермишелью пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 8,6 г, углеводы - 44,8 г, калорийность - 167 ккал	200	
4	380		Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 120 ккал	200	
5			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-19,4, жиры-19,94, углеводы-83,9, калорийность-588,6	520	
			Обед (нач. кл.)		78-00
1	45		Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 37,8 ккал	60	
2	101		Суп картофельный с рисом пищевая ценность: белки -2,12 г, жиры - 2,22 г, углеводы - 16,4 г, калорийность - 106 ккал	200	
3	259		Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки -15,9 г, жиры - 19,5 г, углеводы - 20,4 г, калорийность - 365 ккал	90/150	
4	389		Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 38 г, калорийность - 98 ккал	200	
5			Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/20	
			Итого за обед: белки-23,16, жиры-23,88, углеводы-100,56, калорийность-709,4	740	
			Полдник (нач. кл.)		22-00
1	410		Ватрушка с повидлом пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 178 ккал	75	
2	386		Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 4,5 г, калорийность - 102 ккал	200	
			Итого за полдник: белки-7,9, жиры-7,3, углеводы-33,8, калорийность-280	275	
			Итого за день: белки-50,46, жиры-51,12, углеводы-218,26, калорийность-1578	1535	
			Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	1		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 88 ккал	10/30	
2	209		Яйцо вареное пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры - 8,42 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 150 ккал	40	
3	120		Суп молочный с вермишелью пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры - 10,72 г, углеводы - 55 г, калорийность - 306 ккал	250	
4	380		Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 139 ккал	200	
5			Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 85 ккал	20/20	
			Итого за завтрак: белки-22,62, жиры-23,04, углеводы-95,8, калорийность-680	570	
			Обед (ст. кл.)		84-90
1	45		Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 20,3 г, калорийность - 105 ккал	100	
2	101		Суп картофельный с рисом пищевая ценность: белки -2,65 г, жиры - 4,78 г, углеводы - 24,03 г, калорийность - 138 ккал	250	
3	259		Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки -23,8 г, жиры - 24,24 г, углеводы - 35,28 г, калорийность - 470,4 ккал	100/180	
4	389		Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 136 ккал	200	
5			Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/24	
			Итого за обед: белки-31,55, жиры-32,22, углеводы-134,21, калорийность-952	874	
			Итого за день: белки-54,17, жиры-55,26, углеводы-230,01, калорийность-1632	1444	

Директор ООО «Феникс Групп»
 Калькулятор



Директор школы № 29
 Старший повар

Ливушица