

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 16 октября 2023г. (2 неделя – понедельник) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» ИНН/КПП 1326203167/132601001 Республика Мордовия		№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
				Завтрак (нач. кл.)		63-72
				Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
				пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 133,4 ккал		
2	209			Яйцо вареное	40	
				пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 14,04 г, углеводы – 0,6 г, калорийность – 151,2 ккал		
3	202/309			Спагетти, запеченные с сыром	150/10	
				пищевая ценность: белки -12,3 г, жиры – 15,45 г, углеводы – 37,5 г, калорийность – 289 ккал		
4	383			Какао 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	40	
				пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал		
6				Хлеб ржаной	24	
				пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал		
				Итого за завтрак: белки-22, жиры-33,55, углеводы-97,54, калорийность-608	504	
				Обед (нач. кл.)		69-62
1	45			Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	
				пищевая ценность: белки -26,12 г, жиры – 2,52 г, углеводы – 17,38 г, калорийность – 109ккал		
2	96			Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	
				пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 4,08 г, углеводы – 16,5 г, калорийность – 109,2 ккал		
3	290			Гуляш из птицы	90/30	
				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	389			Сок фруктовый	200	
				пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 124,8 ккал		
6				Хлеб пшеничный	20	
				пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал		
7				Хлеб ржаной	24	
				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	784	
				Полдник (нач. кл.)		22-00
1				Печенье	100	
				пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры – 21,1 г, углеводы – 0,7 г, калорийность – 152 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-2,54 жиры-3,86, углеводы-62, калорийность-353,4	300	
				Итого за день: белки-55,25, жиры-74,94, углеводы-266,84, калорийность-1687	1588	
				Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	1			Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
				пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 133,4 ккал		
2	209			Яйцо вареное	40	
				пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 14,04 г, углеводы – 0,6 г, калорийность – 151,2 ккал		
3	202/309			Спагетти, запеченные с сыром	180/10	
				пищевая ценность: белки -12,3 г, жиры – 15,45 г, углеводы – 50 г, калорийность – 352 ккал		
4	383			Какао 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	50	
				пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал		
				Хлеб ржаной	30	
				пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал		
				Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-39,53, углеводы-107,54, калорийность-677,6	550	
				Обед (ст. кл.)		74-93
1	45			Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	
				пищевая ценность: белки -27,12 г, жиры – 2,59 г, углеводы – 17,54 г, калорийность – 113ккал		
2	96			Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	
				пищевая ценность: белки -2 г, жиры – 5,1 г, углеводы – 20,63 г, калорийность – 136,5 ккал		
3	290			Гуляш из птицы	100/50	
				пищевая ценность: белки -26,6 г, жиры – 34,2 г, углеводы – 6,8 г, калорийность – 242 ккал		
4	304			Рис отварной	180	
				пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7,33 г, углеводы – 49,68 г, калорийность – 282 ккал		
5	389			Сок фруктовый	200	
				пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 124,8 ккал		
6				Хлеб пшеничный	20	
				пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал		
7				Хлеб ржаной	24	
				пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал		
				Итого за обед: белки-34,71, жиры-39,9, углеводы-109,6, калорийность-815,4	934	
				Итого за день: белки-57,21, жиры-79,43, углеводы-217,14, калорийность-1493	1484	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №29
Старший повар