

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»		МЕНЮ на 22 ноября 2023г. (2 неделя – среда) Столовая гимназии № 29		ООО «Феникс Групп»	
№ п.п.	№ рецептуры	Наименование	Выход, гр	Цена, руб	
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>					
		<b>Винегрет овощной</b> пищевая ценность: белки -0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 1,7 г, калорийность - 8 ккал			<b>63-72</b>
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	60		
3	302	Каша гречневая пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 179,3 ккал	90 30		
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	150		
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	200		
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20		
		<b>Итого за завтрак: белки-21,85, жиры-29,28, углеводы-100,96, калорийность-643,8</b>	24		
		<b>Обед (нач. кл.)</b>	574		
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 37,8 ккал	60		<b>69-62</b>
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 87,4 ккал	200 10		
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -13,5 г, жиры - 20,3 г, углеводы - 38,2 г, калорийность - 420 ккал	90 150		
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200		
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20		
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24		
		<b>Итого за обед: белки-32,66, жиры-38,34, углеводы-83,83, калорийность-710,2</b>	754		
		<b>Полдник (нач. кл.)</b>			
1	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	100 20		<b>22-00</b>
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200		
		<b>Итого за полдник: белки-5, жиры-3,9, углеводы-27,6, калорийность-292</b>	320		
		<b>Итого за день: белки-55,01, жиры-67,62, углеводы-212,39, калорийность-1646</b>	1648		
		<b>Завтрак (ст. кл.)</b>			
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -0,5 г, жиры - 0 г, углеводы - 1,9 г, калорийность - 12 ккал	100		<b>68-44</b>
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -27 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	100 50		
3	302	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры - 5,81 г, углеводы - 34,29 г, калорийность - 215,28 ккал	180		
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200		
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20		
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24		
		<b>Итого за завтрак: белки-21,85 жиры-29,28, углеводы-100,96, калорийность-658</b>	674		
		<b>Обед (ст. кл.)</b>			
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 8,6 г, калорийность - 63 ккал	100		<b>74-93</b>
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 4,93 г, углеводы - 11,5 г, калорийность - 96,75 ккал	250 10		
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -28,56 г, жиры - 32,85 г, углеводы - 44,61 г, калорийность - 288 ккал	100 180		
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200		
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20		
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24		
		<b>Итого за обед: белки-32,66, жиры-38,34, углеводы-83,83, калорийность-834,2</b>	884		
		<b>Итого за день: белки-54,51, жиры-67,62, углеводы-184,79, калорийность-1492,2</b>	1558		