

ООО «Феникс Групп»
МЕНЮ на 13 октября 2023г. (1 неделя – пятница) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
				63-72
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) пищевая ценность: белки -0,96 г, жиры – 3,66 г, углеводы – 6 г, калорийность – 60,6 ккал	60	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -13,5 г, жиры – 20,3 г, углеводы – 38,2 г, калорийность – 420 ккал	90/150	
3	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 149 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
		Итого за завтрак: белки-27, жиры-31,06, углеводы-93,8, калорийность-586	544	
Обед (нач. кл.)				
				69-62
1	71	Помидор свежий (порционнo) пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 2,3 г, калорийность – 13 ккал	60	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры – 4,28 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 131 ккал	200	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры – 19,36 г, углеводы – 12,48 г, калорийность – 226 ккал	90/2	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 43,05 г, калорийность – 292 ккал	150	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 38 г, калорийность – 139 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
		Итого за обед: белки-33,71, жиры-32,69, углеводы-115,74, калорийность-851,6	746	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	428	Сдоба Выборгская пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	100	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-2,54 жиры-3,86, углеводы-62, калорийность-353,4	300	
		Итого за день: белки-63,25, жиры-67,61, углеводы-271,54, калорийность-1791	1590	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры – 4,88 г, углеводы – 8 г, калорийность – 80,8 ккал	100	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -28,56 г, жиры – 32,85 г, углеводы – 44,61 г, калорийность – 288 ккал	100/180	
3	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 149 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
		Итого за завтрак: белки-29,05 жиры-33,06, углеводы-95,8, калорийность-646	624	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	71	Помидор свежий (порционнo) пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 2,3 г, калорийность – 13 ккал	100	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры – 3,35 г, углеводы – 23,85 г, калорийность – 163,75 ккал	250	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры – 24,2 г, углеводы – 15,6 г, калорийность – 346 ккал	100/3	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры – 24,2 г, углеводы – 51,66 г, калорийность – 151 ккал	180	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 38 г, калорийность – 139 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
		Итого за обед: белки-42,34, жиры-37,33, углеводы-116,04, калорийность-867,8	877	
		Итого за день: белки-71,39, жиры-70,39, углеводы-211,84, калорийность-1513,8	1501	

Директор ООО «Феникс Групп»
 Калькулятор

Директор школы № 29
 Старший повар

Левобайкина