

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» 16 ноября 2023г. (1 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				63-72
		Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 14,2 г, калорийность – 147 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры – 8,93 г, углеводы – 25,83 г, калорийность – 204 ккал	200/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 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	30	
Итого за завтрак: белки-16,42, жиры-13,16, углеводы-76,42, калорийность-606,8			500	
Обед (нач. кл.)				69-62
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -28,02 г, жиры – 4,92 г, углеводы – 18,98 г, калорийность – 122 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры – 3,92 г, углеводы – 12,16 г, калорийность – 89,8 ккал	200/10	
3	285	Макаронник с мясом с маслом сливочным пищевая ценность: белки -29,08 г, жиры -33,02 г, углеводы – 2,79 г, калорийность – 425,5 ккал	240/2	
4	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123,3 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	
Итого за обед: белки-35, жиры-37,66, углеводы-57,81, калорийность-715,4			756	
Полдник (нач. кл.)				22-00
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	100	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 124,8 ккал	200	
Итого за полдник: белки-0,5, жиры-0, углеводы-15, калорийность-305			300	
Итого за день: белки-60,47, жиры-56,55, углеводы-229,59, калорийность-1647,9			1556	
Завтрак (ст. кл.)				68-44
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 14,2 г, калорийность – 147 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры – 8,93 г, углеводы – 25,83 г, калорийность – 204 ккал	250/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 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	30	
Итого за завтрак: белки-25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-681,9			550	
Обед (ст. кл.)				74-93
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -29,12 г, жиры – 5,99 г, углеводы – 19,84 г, калорийность – 135 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,83 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 15,2 г, калорийность – 95 ккал	250/10	
3	285	Макаронник с мясом с маслом сливочным пищевая ценность: белки -35,4 г, жиры -40,2 г, углеводы – 3,4 г, калорийность – 518 ккал	280/2*	
4	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123,3 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	
Итого за обед: белки-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-811,4			886	
Итого за день: белки-59,97, жиры-56,55, углеводы-214,59, калорийность-1493,3			1436	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар