

## ООО «Феникс Групп»

## МЕНЮ на 20 ноября 2023г. (2 неделя – понедельник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
				<b>63-72</b>
1		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 151,2 ккал	40	
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -12,3 г, жиры - 15,45 г, углеводы - 37,5 г, калорийность - 289 ккал	150/10	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 3,04 г, углеводы - 26,24 г, калорийность - 155,2 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	40	
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-22, жиры-33,55, углеводы-97,54, калорийность-608</b>			<b>504</b>	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
				<b>69-62</b>
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -26,12 г, жиры - 2,52 г, углеводы - 17,38 г, калорийность - 109 ккал	60	
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 4,08 г, углеводы - 16,5 г, калорийность - 109,2 ккал	200/10	
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры - 23,68 г, углеводы - 15,28 г, калорийность - 260 ккал	90/30	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 235,7 ккал	150	
5	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 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	
<b>Итого за обед: белки-30,71, жиры-37,53, углеводы-107,3, калорийность-725,6</b>			<b>784</b>	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
				<b>22-00</b>
1		Печенье пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 ккал	100	
2	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
<b>Итого за полдник: белки-2,54 жиры-3,86, углеводы-62, калорийность-353,4</b>			<b>300</b>	
<b>Итого за день: белки-55,25, жиры-74,94, углеводы-266,84, калорийность-1687</b>			<b>1588</b>	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
				<b>68-44</b>
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 151,2 ккал	40	
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -12,3 г, жиры - 15,45 г, углеводы - 50 г, калорийность - 352 ккал	180/10	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 3,04 г, углеводы - 26,24 г, калорийность - 155,2 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	50	
		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	30	
<b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-39,53, углеводы-107,54, калорийность-677,6</b>			<b>550</b>	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
				<b>74-93</b>
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -27,12 г, жиры - 2,59 г, углеводы - 17,54 г, калорийность - 113 ккал	100	
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 20,63 г, калорийность - 136,5 ккал	250/10	
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -26,6 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 6,8 г, калорийность - 242 ккал	100/50	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры - 7,33 г, углеводы - 49,68 г, калорийность - 282 ккал	180	
5	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 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	
<b>Итого за обед: белки-34,71, жиры-39,9, углеводы-109,6, калорийность-815,4</b>			<b>934</b>	
<b>Итого за день: белки-57,21, жиры-79,43, углеводы-217,14, калорийность-1493</b>			<b>1484</b>	