

ООО «Феникс Групп»
МЕНЮ на 21 ноября 2023г. (2 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				63-72
1	223	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -30,6 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 49,5 г, калорийность - 375 ккал	200/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 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	20	
Итого за завтрак: белки-11,08, жиры-16,21, углеводы-96,07, калорийность-552,8			510	
Обед (нач. кл.)				69-62
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -26,02 г, жиры - 4,52 г, углеводы - 16,98 г, калорийность - 101 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	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -10,56 г, жиры - 14,88 г, углеводы - 9,28 г, калорийность - 212,8 ккал	90/2	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 132,6 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 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-32,36, жиры-34,14, углеводы-124,21, калорийность-787			756	
Полдник (нач. кл.)				22-00
1	424	Булочка Домашняя пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	100	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 38 г, калорийность - 139 ккал	200	
Итого за полдник: белки-4, жиры-3,1, углеводы-57,94, калорийность-305,8			300	
Итого за день: белки-47,44, жиры-53,45, углеводы-278,22, калорийность-1645,6			1566	
Завтрак (ст. кл.)				68-44
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -40,8 г, жиры - 16,8 г, углеводы - 66 г, калорийность - 450 ккал	250/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 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	20	
Итого за завтрак: белки-14,78, жиры-16,81, углеводы-116,67, калорийность-679,4			560	
Обед (ст. кл.)				74-93
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -29,12 г, жиры - 3,99 г, углеводы - 17,84 г, калорийность - 123 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	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 18,6 г, углеводы - 11,6 г, калорийность - 266 ккал	100/3	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 132,6 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 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	20	
Итого за обед: белки-32,36, жиры-34,14, углеводы-124,21, калорийность-813,4			883	
Итого за день: белки-47,14, жиры-50,95, углеводы-240,88, калорийность-1492,8			1443	