

ООО «Феникс Групп»

25 октября 2023г. (1 неделя – среда) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью		МЕНЮ на			
№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб	
"Феникс Групп"		Завтрак (нач. кл.)		63-72	
1	71	Нарезка овощная (свежий огурец, помидор) пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 3,66 г, углеводы -2,82 г, калорийность - 46,8 ккал	60		
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	90/30		
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 179,3 ккал	150		
4	375/376	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		
Итого за завтрак: белки 25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-603,9			574		
		Обед (нач. кл.)		69-62	
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		
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры - 4,28 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал	200		
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -25,99 г, жиры - 24,98 г, углеводы - 17,28 г, калорийность - 278 ккал	90		
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 49,8 г, калорийность - 255 ккал	150		
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200		
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	30		
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-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-739			754		
		Полдник (нач. кл.)		22-00	
1	429	Штоли с изюмом пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	75		
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры - 0,06 г, углеводы - 38 г, калорийность - 139 ккал	200		
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25		
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			1628		
		Завтрак (ст. кл.)		68-44	
1	71	Нарезка овощная (свежий огурец, помидор) пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры - 3,95 г, углеводы -2,89 г, калорийность - 50,4 ккал	100		
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -27 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	100/50		
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры - 5,81 г, углеводы - 34,29 г, калорийность - 215,28 ккал	180		
4	375/376	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	20		
Итого за завтрак: белки-25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-681,9			670		
		Обед (ст. кл.)		74-93	
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		
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 23,85 г, калорийность - 163,75 ккал	250		
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -27,6 г, жиры - 34,12 г, углеводы - 26,8 г, калорийность - 292 ккал	100		
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры - 12,72 г, углеводы -59,76 г, калорийность - 320 ккал	180		
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 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		
Итого за обед: белки-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-811,4			874		
Итого за день: белки-59,97, жиры-56,55, углеводы-214,59, калорийность-1493,3			1544		