

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 05 сентября 2022г. (2 неделя – понедельник) Столовая школы № 41

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				63-72
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		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	150/10	
4	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 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	
		Итого за завтрак: белки-22, жиры-33,55, углеводы-97,54, калорийность-608	504	
Обед (нач. кл.)				
				69-92
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком с маслом растительным 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	
		Итого за обед: белки-30,71, жиры-37,53, углеводы-107,3, калорийность-725,6	784	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1		Батончик шоколадный пищевая ценность: белки - 0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 ккал	30	
2	375/376	Чай 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	230	
		Итого за день: белки-55,25, жиры-74,94, углеводы-266,84, калорийность-1687	1518	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
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	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 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	
		Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-39,53, углеводы-107,54, калорийность-677,6	550	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком с маслом растительным 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	
		Итого за обед: белки-34,71, жиры-39,9, углеводы-109,6, калорийность-815,4	934	
		Итого за день: белки-57,21, жиры-79,43, углеводы-217,14, калорийность-1493	1484	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 41
Старший повар