

МЕНЮ на 09 июня 2025г. (2 неделя – понедельник) Столовая школы №

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		
	240	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 4,6 г, калорийность - 151,2 ккал	90/2	
2	176	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,3 г, жиры - 15,45 г, углеводы - 37,5 г, калорийность - 249 ккал	200/5	
3	345	Какао с молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	10/10	
		Итого за завтрак: белки-21,34, жиры-29,89, углеводы-84,9, калорийность-588,6	517	
		Обед (нач. кл.)		
1	30	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,12 г, калорийность - 73,8 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 125 ккал	200/15	
3	303	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры - 14 г, углеводы - 15,28 г, калорийность - 205 ккал	90/30	
4	180	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 231 ккал	150	
5	510	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/20	
		Итого за обед: белки-34,23, жиры-28,25, углеводы-117,42, калорийность-825	785	
		Полдник (нач. кл.)		
1		Вафли Твист пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 1,1 г, углеводы - 23 г, калорийность - 175 ккал	22,5	
2		Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 80,4 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 98 ккал	20/30	
		Итого за полдник: белки-3,3, жиры-1,5, углеводы-50,6, калорийность-353,4	300	
		Итого за день: белки-58,87, жиры-59,64, углеводы-252,92, калорийность-1767	1602	217-85

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар