

МЕНЮ на 26 января 2024г. (2 неделя – пятница) Столовая школы № 41

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 19,6 г, калорийность - 117 ккал	15/30	67-00
		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки - 1,25 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,84 г, калорийность - 74,4 ккал	40	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 6,65 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 13,38 г, калорийность - 220 ккал	150/2	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 114 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24/40	
		Итого за завтрак: белки-19,78, жиры-19,78, углеводы-83,76, калорийность-589	501	
Обед (нач. кл.)				
1	46	Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,12 г, калорийность - 53 ккал	60	78-00
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки - 7,84 г, жиры - 2,56 г, углеводы - 3,2 г, калорийность - 106 ккал	200	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки - 3,9 г, жиры - 12,68 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 144 ккал	90/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 8,3 г, калорийность - 108 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки - 1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 105 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24/20	
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки - 2,7 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 25,1 г, калорийность - 87 ккал	50	
		Итого за обед: белки-23,49, жиры-23,75, углеводы-100,6, калорийность-705,6	824	
Полдник (нач. кл.)				
1	410	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки - 4 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 18,2 г, калорийность - 172 ккал	75	22-00
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки - 3,5 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,3 г, калорийность - 61 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,5, жиры-8,1, углеводы-33,5, калорийность-233	275	
		Итого за день: белки-50,77, жиры-51,63, углеводы-217,86, калорийность-1527,6	1600	
Завтрак (ст. кл.)				
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 6,7 г, углеводы - 22,8 г, калорийность - 85 ккал	15/30	68-44
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки - 1,85 г, жиры - 6 г, углеводы - 16,4 г, калорийность - 124 ккал	50	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 8,77 г, жиры - 7,3 г, углеводы - 15,7 г, калорийность - 255,6 ккал	200/3	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24/30	
		Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,08, углеводы-95,84, калорийность-680	552	
Обед (ст. кл.)				
1	46	Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки - 2 г, жиры - 6 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 123 ккал	100	84-90
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки - 9,8 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 164 ккал	250	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки - 7,6 г, жиры - 17 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 218 ккал	100/50	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3,73 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 125 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки - 1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 117 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24/20	
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	50	
		Итого за обед: белки-31,57, жиры-32,21, углеводы-134, калорийность-952,2	974	
		Итого за день: белки-84,07, жиры-85,29, углеводы-229,84, калорийность-1632,2	1526	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулянт

Директор школы №
Старший повар