

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на

14 сентября 2023г. (1 неделя – четверг)

Столовая школы № 41

№ п/п	рецепт	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				63-72
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 147 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	200/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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	30	
		Итого за завтрак: белки-16,42, жиры-13,16, углеводы-76,42, калорийность-606,8	500	
Обед (нач. кл.)				
				69-62
1	24	Салат из свежих помидоров и огурцов пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 3,66 г, углеводы -2,82 г, калорийность - 46,8 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	285	Макаронник с мясом с маслом сливочным пищевая ценность: белки -29,08 г, жиры -33,02 г, углеводы - 2,79 г, калорийность - 425,5 ккал	240/2	
4	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 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 обед: белки-35, жиры-37,66, углеводы-57,81, калорийность-715,4	756	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	100	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200	
		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	1556	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 147 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	250/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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	30	
		Итого за завтрак: белки-25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-681,9	550	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	24	Салат из свежих помидоров и огурцов пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры - 3,95 г, углеводы -2,89 г, калорийность - 50,4 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	285	Макаронник с мясом с маслом сливочным пищевая ценность: белки -35,4 г, жиры -40,2 г, углеводы - 3,4 г, калорийность - 518 ккал	280/2	
4	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 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 обед: белки-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-811,4	886	
		Итого за день: белки-59,97, жиры-56,55, углеводы-214,59, калорийность-1493,3	1436	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор



Директор школы № 41
Старший повар

