

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 31 марта 2025г. (2 неделя – понедельник) Столовая школы № 37

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутерброд с маслом сливочным		70-18
		пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное	40	
		пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 3,3 г, калорийность – 80 ккал		
3	204	Спагетти, запеченные с сыром	160/10	
		пищевая ценность: белки -8,3 г, жиры – 12,3 г, углеводы – 32,32 г, калорийность – 171 ккал		
4	383	Какао со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 22,5 г, калорийность – 115 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал		
		Итого за завтрак: белки-19,4, жиры-20,13, углеводы-83,8, калорийность-588,73	500	
Обед (нач. кл.)				
				86-74
1	70	Разносол (огурец консервированный, капуста квашеная)	60	
		пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 9,12 г, калорийность – 73,8 ккал		
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	
		пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 22,3 г, калорийность – 177 ккал		
3	290	Гуляш из птицы	90/30	
		пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры – 13,6 г, углеводы – 20,3 г, калорийность – 250 ккал		
4	171	Каша гречневая	150	
		пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры – 6,4 г, углеводы – 24,5 г, калорийность – 142 ккал		
5	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал		
6		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
7		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
		Итого за обед: белки-27,03, жиры-27,96, углеводы-117,58, калорийность-823,14	784	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1		Печенье	100	
		пищевая ценность: белки -6,5 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 20 г, калорийность – 175 ккал		
2	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал		
		Итого за полдник: белки-6,6 жиры-8,1, углеводы-35, калорийность-235,4	300	
		Итого за день: белки-53,03, жиры-56,19, углеводы-236,38, калорийность-1647,3	1584	
Завтрак (ст. кл.)				
				71-27
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 122 ккал		
2	209	Яйцо вареное	40	
		пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 0,8 г, калорийность – 76 ккал		
3	204	Спагетти, запеченные с сыром	200/10	
		пищевая ценность: белки -10,2 г, жиры – 9,45 г, углеводы – 42 г, калорийность – 275,4 ккал		
4	383	Какао со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 23,2 г, калорийность – 114 ккал		
5		Хлеб пшеничный	30	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,22 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
		Итого за завтрак: белки-22,82, жиры-23,07, углеводы-95,84, калорийность-680,14	550	
Обед (ст. кл.)				
				93-72
1	70	Разносол (огурец консервированный, капуста квашеная)	100	
		пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 16,5 г, калорийность – 113 ккал		
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	
		пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры – 2,43 г, углеводы – 11,5 г, калорийность – 112 ккал		
3	290	Гуляш из птицы	100/50	
		пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 14,6 г, калорийность – 242 ккал		
4	171	Каша гречневая	180	
		пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7 г, углеводы – 46 г, калорийность – 282 ккал		
5	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал		
6		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
7		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал		
		Итого за обед: белки-31,55, жиры-32,26, углеводы-134,9, калорийность-952,33	914	
		Итого за день: белки-54,37, жиры-55,33, углеводы-230,94, калорийность-1632,5	1464	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар