

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» **МЕНЮ** на 29 октября 2024г. (вторник) Столовая школы № 34

№ п/п	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)			
	1. 1. Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 2,6 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 147 ккал	10/30	
2.	217. Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 3,3 г, жиры - 8,6 г, углеводы - 23,2 г, калорийность - 183,4 ккал	200/5	
3.	382. Какао с молоком пищевая ценность: белки - 3,78 г, жиры - 0,67 г, углеводы - 26 г, калорийность - 125,11 ккал	200	
4.	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 49,4 ккал	30	
5.	Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12 г, калорийность - 62 ккал	1шт	
	Итого за завтрак: белки-12,08, жиры-18,47, углеводы-86,5, калорийность-646	625	
Обед (нач. кл.)			
1.	71. Винегрет овощной пищевая ценность: белки - 2 г, жиры - 0,08 г, углеводы - 5,12 г, калорийность - 35 ккал	60	
2.	88. Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки - 5,8 г, жиры - 7,36 г, углеводы - 7 г, калорийность - 125 ккал	200/15/10	
3.	232. Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки - 6,9 г, жиры - 6,2 г, углеводы - 12,45 г, калорийность - 185 ккал	90/30	
4.	312. Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3 г, жиры - 5 г, углеводы - 18 г, калорийность - 132,6 ккал	150	
5.	349. Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки - 0,08 г, жиры - 0 г, углеводы - 22 г, калорийность - 88 ккал	200	
6.	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 41 ккал	30	
7.	Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 56 ккал	30	
	Итого за обед: белки-16,98, жиры-25,56, углеводы-72,75, калорийность-895	815	
Полдник (нач. кл.)			
1.	505. Пирожок печеный с повидлом пищевая ценность: белки - 4,2 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 35,4 г, калорийность - 173 ккал	75	
2.	389. Напиток из шиповника пищевая ценность: белки - 0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 143,8 ккал	200	
	Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334	275	
	Итого за день: белки-32,9, жиры-61,53, углеводы-219,7, калорийность-1541	1672	200-54
Завтрак (ст. кл.)			
1.	1. Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 2,6 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 147 ккал	10/30	
2.	217. Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 3,3 г, жиры - 8,6 г, углеводы - 23,2 г, калорийность - 183,4 ккал	250/5	
3.	382. Какао с молоком пищевая ценность: белки - 3,78 г, жиры - 0,67 г, углеводы - 26 г, калорийность - 125,11 ккал	200	
4.	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 49,4 ккал	30	
5.	Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12 г, калорийность - 62 ккал	1шт	
	Итого за завтрак: белки-12,08, жиры-18,47, углеводы-86,5, калорийность-646	625	
Обед (ст. кл.)			
1.	71. Винегрет овощной пищевая ценность: белки - 2 г, жиры - 0,08 г, углеводы - 5,12 г, калорийность - 35 ккал	100	
2.	88. Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки - 5,8 г, жиры - 7,36 г, углеводы - 7 г, калорийность - 125 ккал	250/15/10	
3.	232. Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки - 6,9 г, жиры - 6,2 г, углеводы - 12,45 г, калорийность - 185 ккал	100/30	
4.	312. Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3 г, жиры - 5 г, углеводы - 18 г, калорийность - 132,6 ккал	180	
5.	349. Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки - 0,08 г, жиры - 0 г, углеводы - 22 г, калорийность - 88 ккал	200	
6.	Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 41 ккал	30	
7.	Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 0,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 56 ккал	30	
	Итого за обед: белки-16,98, жиры-25,56, углеводы-72,75, калорийность-895	815	
Полдник (ст. кл.)			
1.	505. Пирожок печеный с повидлом пищевая ценность: белки - 4,2 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 35,4 г, калорийность - 173 ккал	75	
2.	389. Напиток из шиповника пищевая ценность: белки - 0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 143,8 ккал	200	
	Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334	275	
	Итого за день: белки-32,9, жиры-61,53, углеводы-219,7, калорийность-1541	1872	235-70

Директор ООО «Феникс Групп»
Катя Куляшова

Начальник лагеря
Старший повар