

ООО «Феникс Групп»
МЕНЮ на 22 марта 2023г. (2 неделя – среда) Столовая школы № 27

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
				63-72
1	40	Салат из картофеля с морковью и кукурузой консервированной пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 13 ккал	60	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	90/30	
3	202	Каша гречневая пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 179,3 ккал	150	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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 завтрак: белки-21,85, жиры-29,28, углеводы-100,96, калорийность-643,8	574	
Обед (нач. кл.)				
				69-62
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -28,02 г, жиры - 4,92 г, углеводы - 18,98 г, калорийность - 122 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 87,4 ккал	200/10	
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -13,5 г, жиры - 20,3 г, углеводы - 38,2 г, калорийность - 420 ккал	90/150	
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 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-32,66, жиры-38,34, углеводы-83,83, калорийность-710,2	754	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	417	Сдоба Выборгская 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-5, жиры-3,9, углеводы-27,6, калорийность-292	300	
		Итого за день: белки-55,01, жиры-67,62, углеводы-212,39, калорийность-1646	1628	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	40	Салат из картофеля с морковью и кукурузой консервированной пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 5,3 г, калорийность - 18 ккал	100	
2	268	Котлета мясная с соусом пищевая ценность: белки -27 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	100/50	
3	202	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры - 5,81 г, углеводы - 34,29 г, калорийность - 215,28 ккал	180	
4	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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 завтрак: белки-21,85 жиры-29,28, углеводы-100,96, калорийность-658	674	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -29,12 г, жиры - 5,99 г, углеводы - 19,84 г, калорийность - 135 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 4,93 г, углеводы - 11,5 г, калорийность - 96,75 ккал	250/10	
3	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -28,56 г, жиры - 32,85 г, углеводы - 44,61 г, калорийность - 288 ккал	100/180	
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 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-32,66, жиры-38,34, углеводы-83,83, калорийность-834,2	884	
		Итого за день: белки-54,51, жиры-67,62, углеводы-184,79, калорийность-1492,2	1558	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 27
Старший повар

