

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»

МЕНЮ на 04 июня 2025г. (1 неделя – среда) Столовая школы № 21

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	
		пищевая ценность: белки - 12,6 г, жиры - 14,3 г, углеводы - 43,5 г, калорийность - 315 ккал		
2	378	Чай с молоком	200	
		пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 110 ккал		
3		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	
		пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал		
4	338	Фрукт свежий яблоко (поштучно)	1 шт	
		пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 2,4 г, углеводы - 0,9 г, калорийность - 98 ккал		
		Итого за завтрак: белки-19,78, жиры-19,78, углеводы-85,34, калорийность-586,6	510	
Обед (нач. кл.)				
1	23	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	
		пищевая ценность: белки - 0,84 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 5,1 г, калорийность - 76 ккал		
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой	200/15	
		пищевая ценность: белки - 1,6 г, жиры - 2,18 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 167 ккал		
3	290	Котлета из птицы с маслом сливочным	90/2	
		пищевая ценность: белки - 13,8 г, жиры - 11,68 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 155 ккал		
4	171	Каша гречневая	150	
		пищевая ценность: белки - 6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 49,8 г, калорийность - 235 ккал		
5	948	Напиток из шиповника	200	
		пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал		
6		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	
		пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал		
		Итого за обед: белки-26,71, жиры-27,96, углеводы-116,9, калорийность-823,2	785	
Полдник (нач. кл.)				
1	420	Булочка домашняя	75	
		пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 217 ккал		
2	378	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки - 0,9 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал		
3		Хлеб пшеничный	25	
		пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал		
		Итого за полдник: белки-9,2, жиры-8,9, углеводы-41,8, калорийность-341	300	
		Итого за день: белки-55,69, жиры-56,64, углеводы-244,04, калорийность-1750,8	1595	217-85



Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 21
Старший повар