0ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 07 июня 2025г. (1 неделя – суббота) Столовая школы № 31

№ п/п	№ рецепт	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры – 4,5 г, углеводы – 35 г, калорийность – 188 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 12 г, калорийность – 234 ккал	200/5	
3	385	Чай с молоком пищевая ценность: белки -5 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 24,4 г, калорийность – 101,6 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -4, г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	25/20	
		Итого за завтрак: белки-23,2, жиры-20,9, углеводы-84, калорийность-587,2	500	
		Обед (нач. кл.)		
1	20	Салат из свежей капусты со свежими огурцами с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,96 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 6,6 г, калорийность – 62,4 ккал	60	
2	88	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 13 г, калорийность – 125 ккал	200/15	
3	290	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры – 23,68 г, углеводы – 45,28 г, калорийность – 318 ккал	90/30	
4	306	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,06 г, жиры – 2,84 г, углеводы – 17,21 г, калорийность – 106,65 ккал	150	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 110 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	20/20	
		Итого за обед: белки-30,08, жиры-34,66, углеводы-117,69, калорийность-824,65	795	
		Полдник (нач. кл.)		
1		Батончик Супер пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры – 4г, углеводы – 9,2 г, калорийность – 175 ккал	40	
2	948	Чай с сахаром, лимоном пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123,3 ккал	200	
		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 6,3 г, калорийность – 65 ккал	50	
		Итого за полдник: белки-5,68, жиры-4,2, углеводы-50,76, калорийность-363,3	300	
		Итого за день: белки-58,96, жиры-59,76, углеводы-252,45, калорийность-1775,2	1595	**217-85**

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар