

ООО «Феникс Групп»

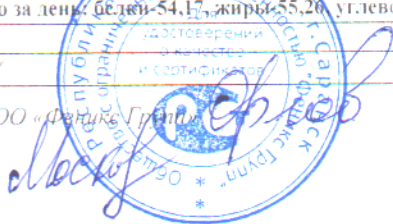
Общество с ограниченной
ответственностью
"Феникс Групп"
И/КПП 1326203167/132601001
Республика Мордовия, г. Саранск

МЕНЮ на 11 декабря 2023г. (1 неделя – понедельник) Столовая гимназии № 29

		Наименование	Выход. гр	Цена. руб
		Завтрак (нач. кл.)		63-72
1		Бутиерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,4 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал	10:30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 4,04 г, углеводы – 0,6 г, калорийность – 131 ккал	40	
3	120	Суп молочный с вермишелью пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 44,8 г, калорийность – 167 ккал	200	
4	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 126 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	20:20	
		Итого за завтрак: белки-19,4, жиры-19,94, углеводы-83,9, калорийность-588,6	520	
		Обед (нач. кл.)		69-62
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,56 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 37,8 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с рисом пищевая ценность: белки -2,12 г, жиры – 2,22 г, углеводы – 16,4 г, калорийность – 106 ккал	200	
3	259	Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки -15,9 г, жиры – 19,5 г, углеводы – 20,4 г, калорийность – 365 ккал	90:150	
4	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры – 0 г, углеводы – 38 г, калорийность – 98 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	20:20	
		Итого за обед: белки-23,16, жиры-23,88, углеводы-100,56, калорийность-709,4	740	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	410	Ватрушка с повидлом пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 29,3 г, калорийность – 178 ккал	75	
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 4,5 г, калорийность – 102 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,9, жиры-7,3, углеводы-33,8, калорийность-280	275	
		Итого за день: белки-50,46, жиры-51,12, углеводы-218,26, калорийность-1578	1535	
		Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	1	Бутиерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 88 ккал	10:30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 8,42 г, углеводы – 2,3 г, калорийность – 150 ккал	40	
3	120	Суп молочный с вермишелью пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 10,72 г, углеводы – 55 г, калорийность – 306 ккал	250	
4	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 139 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 85 ккал	20:20	
		Итого за завтрак: белки-22,62, жиры-23,04, углеводы-95,8, калорийность-680	570	
		Обед (ст. кл.)		74-93
1	45	Салат из свежей капусты пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 20,3 г, калорийность – 105 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с рисом пищевая ценность: белки -2,65 г, жиры – 4,78 г, углеводы – 24,03 г, калорийность – 138 ккал	250	
3	259	Жаркое по-домашнему с птицей пищевая ценность: белки -23,8 г, жиры – 24,24 г, углеводы – 35,28 г, калорийность – 470,4 ккал	100:180	
4	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0 г, жиры – 0 г, углеводы – 34 г, калорийность – 136 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	20:24	
		Итого за обед: белки-31,55, жиры-32,22, углеводы-134,21, калорийность-952	874	
		Итого за день: белки-54,17, жиры-55,26, углеводы-230,01, калорийность-1632	1444	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар



И. В. Кудряшова