

Общество с ограниченной  
ответственностью  
"Феникс Групп" МЕНЮ на  
№ 1326203167/132601001  
№ рецепт  
г. Саранск

ООО «Феникс Групп»  
30 ноября 2023г. (1 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

		Наименование	Выход, гр	Цена, руб
		<b>Завтрак (нач. кл.)</b>		<b>63-72</b>
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 147 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	200/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	30	
		<b>Итого за завтрак: белки-16,42, жиры-13,16, углеводы-76,42, калорийность-606,8</b>	<b>500</b>	
		<b>Обед (нач. кл.)</b>		<b>69-62</b>
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -28,02 г, жиры - 4,92 г, углеводы - 18,98 г, калорийность - 122 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 12,16 г, калорийность - 89,8 ккал	200/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	90/30	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 179,3 ккал	150	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24	
		<b>Итого за обед: белки-35, жиры-37,66, углеводы-57,81, калорийность-715,4</b>	<b>756</b>	
		<b>Полдник (нач. кл.)</b>		<b>22-00</b>
1	415	Крендель сахарный 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	
		<b>Итого за полдник: белки-0,5, жиры-0, углеводы-15, калорийность-305</b>	<b>300</b>	
		<b>Итого за день: белки-60,47, жиры-56,55, углеводы-229,59, калорийность-1647,9</b>	<b>1556</b>	
		<b>Завтрак (ст. кл.)</b>		<b>68-44</b>
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 147 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	250/5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	30	
		<b>Итого за завтрак: белки-25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-681,9</b>	<b>550</b>	
		<b>Обед (ст. кл.)</b>		<b>74-93</b>
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -29,12 г, жиры - 5,99 г, углеводы - 19,84 г, калорийность - 135 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,83 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 95 ккал	250/10*	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -27 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	100/50	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры - 5,81 г, углеводы - 34,29 г, калорийность - 215,28 ккал	180	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24	
		<b>Итого за обед: белки-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-811,4</b>	<b>886</b>	
		<b>Итого за день: белки-59,97, жиры-56,55, углеводы-214,59, калорийность-1493,3</b>	<b>1436</b>	

