

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 08 декабря 2023г. (2 неделя – пятница) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной
ответственностью
«Феникс Групп»

ИНН/КПП 1326203167/132601001
Республика Мордовия, г.Саранск

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
		Бутиерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 19,6 г, калорийность - 117 ккал	15 30	63-72
		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -1,25 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,84 г, калорийность - 74,4 ккал	40	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -6,65 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 13,38 г, калорийность - 220 ккал	150 2	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 114 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24/40	
Итого за завтрак: белки-19,78, жиры-19,78, углеводы-83,76, калорийность-589			501	
Обед (нач. кл.)				
69-62				
1	46	Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,12 г, калорийность - 53 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -7,84 г, жиры - 2,56 г, углеводы - 3,2 г, калорийность - 106 ккал	200	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки -3,9 г, жиры - 12,68 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 144 ккал	90 30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 8,3 г, калорийность - 108 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 105 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24 20	
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 25,1 г, калорийность - 87 ккал	50	
Итого за обед: белки-23,49, жиры-23,75, углеводы-100,6, калорийность-705,6			824	
Полдник (нач. кл.)				
22-00				
1	410	Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки -4 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 18,2 г, калорийность - 172 ккал	75	
2	386	Снежок 2,5% пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,3 г, калорийность - 61 ккал	200	
Итого за полдник: белки-7,5, жиры-8,1, углеводы-33,5, калорийность-233			275	
Итого за день: белки-50,77, жиры-51,63, углеводы-217,86, калорийность-1527,6			1600	
Завтрак (ст. кл.)				
68-44				
1	3	Бутиерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 6,7 г, углеводы - 22,8 г, калорийность - 85 ккал	15 30	
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки -1,85 г, жиры - 0 г, углеводы - 16,4 г, калорийность - 124 ккал	50	
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -8,77 г, жиры - 7,3 г, углеводы - 15,7 г, калорийность - 255,6 ккал	200 3	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24 30	
Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,08, углеводы-95,84, калорийность-680			552	
Обед (ст. кл.)				
74-93				
1	46	Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 6 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 123 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 164 ккал	250	
3	279	Тефтели в соусе пищевая ценность: белки -7,6 г, жиры - 17 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 218 ккал	100 50	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,73 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 125 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 117 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	24 20	
7	421	Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,9 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	50	
Итого за обед: белки-31,57, жиры-32,21, углеводы-134, калорийность-952,2			974	
Итого за день: белки-54,07, жиры-55,29, углеводы-229,84, калорийность-1632,2			1526	

Директор ООО «Феникс Групп»
Катя Кузнецова

Директор школы № 29
Старший повар

Иванова Елена

