

## ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»  
ИНН/КПП 1326203167/132601001 Республика Мордовия  
МЕНЮ на 13 ноября 2023г. (1 неделя – понедельник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ отчета	Наименование	Выход. гр.	Цена. руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
<b>63-72</b>				
1		<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 133,4 ккал	10/30	
2	209	<b>Яйцо вареное</b> пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 14,04 г, углеводы – 0,6 г, калорийность – 151,2 ккал	40	
3	120	<b>Суп молочный с вермишелью</b> пищевая ценность: белки -2,02 г, жиры – 2,47 г, углеводы – 15,38 г, калорийность – 120 ккал	200	
4	380	<b>Кофейный напиток со сгущенным молоком</b> пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 149 ккал	200	
5		<b>Хлеб пшеничный</b> пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		<b>Хлеб ржаной</b> пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
<b>Итого за завтрак: белки-18,2, жиры-28,54, углеводы-81,7, калорийность-605,6</b>			520	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
<b>69-62</b>				
1	45	<b>Салат из свежей капусты</b> пищевая ценность: белки -26,02 г, жиры – 4,52 г, углеводы – 16,98 г, калорийность – 101 ккал	60	
2	101	<b>Суп картофельный с рисом</b> пищевая ценность: белки -2,12 г, жиры – 2,22 г, углеводы – 19,38 г, калорийность – 116 ккал	200	
3	259	<b>Жаркое по-домашнему с птицей</b> пищевая ценность: белки -22,88 г, жиры – 21,12 г, углеводы – 30,24 г, калорийность – 403 ккал	90/150	
4	389	<b>Сок фруктовый</b> пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 124,8 ккал	200	
5		<b>Хлеб пшеничный</b> пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		<b>Хлеб ржаной</b> пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
<b>Итого за обед: белки-30,86, жиры-27,07, углеводы-123,06, калорийность-834,6</b>			740	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
<b>22-00</b>				
1	410	<b>Ватрушка с повидлом</b> пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	75	
2	386	<b>Снежок 2,5%</b> пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 38 г, калорийность – 139 ккал	200	
<b>Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334</b>			275	
<b>Итого за день: белки-51,76, жиры-64,41, углеводы-234,06, калорийность-1774,2</b>			1535	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
<b>68-44</b>				
1	1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 133,4 ккал	10/30	
2	209	<b>Яйцо вареное</b> пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 18,72 г, углеводы – 0,8 г, калорийность – 159 ккал	40	
3	120	<b>Суп молочный с вермишелью</b> пищевая ценность: белки -2,49 г, жиры – 3,05 г, углеводы – 16,07 г, калорийность – 133 ккал	250	
4	380	<b>Кофейный напиток со сгущенным молоком</b> пищевая ценность: белки -3,46 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 25,9 г, калорийность – 149 ккал	200	
5		<b>Хлеб пшеничный</b> пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		<b>Хлеб ржаной</b> пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
<b>Итого за завтрак: белки-18,2, жиры-28,54, углеводы-81,7, калорийность-667,2</b>			570	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
<b>74-93</b>				
1	45	<b>Салат из свежей капусты</b> пищевая ценность: белки -29,12 г, жиры – 3,99 г, углеводы – 17,84 г, калорийность – 123 ккал	100	
2	101	<b>Суп картофельный с рисом</b> пищевая ценность: белки -2,12 г, жиры – 2,22 г, углеводы – 19,38 г, калорийность – 116 ккал	250	
3	259	<b>Жаркое по-домашнему с птицей</b> пищевая ценность: белки -26,69 г, жиры – 24,64 г, углеводы – 35,28 г, калорийность – 470,4 ккал	100/180	
4	389	<b>Сок фруктовый</b> пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 124,8 ккал	200	
5		<b>Хлеб пшеничный</b> пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	24	
6		<b>Хлеб ржаной</b> пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	20	
<b>Итого за обед: белки-27,75, жиры-23,06, углеводы-102,96, калорийность-825,6</b>			874	
<b>Итого за день: белки-45,95, жиры-51,6, углеводы-184,66, калорийность-1492,8</b>			1444	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар