

## ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» ИЧН/КПП 1326201071 Республика Мордовия

МЕНЮ на

17 октября 2023г. (2 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29

№ п.п.	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
				<b>63-72</b>
		<b>Бутерброд с повидлом</b> пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал	20/30	
2	223	<b>Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком</b> пищевая ценность: белки -30,6 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 49,5 г, калорийность - 375 ккал	200/20	
3	379	<b>Кофейный напиток с молоком</b> пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал	200	
4		<b>Хлеб пшеничный</b> пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
5		<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-11,08, жиры-16,21, углеводы-96,07, калорийность-552,8</b>	510	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
				<b>69-62</b>
1	71	<b>Огурец свежий (порционно)</b> пищевая ценность: белки -0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 1,7 г, калорийность - 8 ккал	60	
2	82	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной</b> пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 12,16 г, калорийность - 89,8 ккал	200/10	
3	234	<b>Биточки рыбные с маслом сливочным</b> пищевая ценность: белки -10,56 г, жиры - 14,88 г, углеводы - 9,28 г, калорийность - 212,8 ккал	90/2	
4	312	<b>Картофельное пюре</b> пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 132,6 ккал	150	
5	349	<b>Компот из сухофруктов</b> пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал	200	
6		<b>Хлеб пшеничный</b> пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		<b>Хлеб ржаной</b> пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24	
		<b>Итого за обед: белки-32,36, жиры-34,14, углеводы-124,21, калорийность-787</b>	756	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
				<b>22-00</b>
1	424	<b>Булочка Домашняя</b> пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	100	
2	386	<b>Ряженка 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-4, жиры-3,1, углеводы-57,94, калорийность-305,8</b>	300	
		<b>Итого за день: белки-47,44, жиры-53,45, углеводы-278,22, калорийность-1645,6</b>	1566	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
				<b>68-44</b>
1	2	<b>Бутерброд с повидлом</b> пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал	20/30	
2	223	<b>Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком</b> пищевая ценность: белки -40,8 г, жиры - 16,8 г, углеводы - 66 г, калорийность - 450 ккал	250/20	
3	379	<b>Кофейный напиток с молоком</b> пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал	200	
4		<b>Хлеб пшеничный</b> пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
5		<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-14,78, жиры-16,81, углеводы-116,67, калорийность-679,4</b>	560	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
				<b>74-93</b>
1	71	<b>Огурец свежий (порционно)</b> пищевая ценность: белки -0,5 г, жиры - 0 г, углеводы - 1,9 г, калорийность - 12 ккал	100	
2	82	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной</b> пищевая ценность: белки -1,83 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 95 ккал	250/10	
3	234	<b>Биточки рыбные с маслом сливочным</b> пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 18,6 г, углеводы - 11,6 г, калорийность - 266 ккал	100/3	
4	312	<b>Картофельное пюре</b> пищевая ценность: белки -3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 132,6 ккал	180	
5	349	<b>Компот из сухофруктов</b> пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал	200	
6		<b>Хлеб пшеничный</b> пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		<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-32,36, жиры-34,14, углеводы-124,21, калорийность-813,4</b>	883	
		<b>Итого за день: белки-47,14, жиры-50,95, углеводы-240,88, калорийность-1492,8</b>	1443	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар