

ООО «Феникс Групп»

23 ноября 2023г. (2 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» ИНН/КПП 1326203177/7701001001 Республика Мордовия		МЕНЮ на		
№ п/п	№ рецеп.	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
				63-72
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30	
2	174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	200/5	
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 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	24	
6		Зефир Обожайка пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 ккал	30	
		Итого за завтрак: белки-13, жиры-18,74, углеводы-68,69, калорийность-590	519	
Обед (нач. кл.)				
				69-62
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -28,02 г, жиры - 4,92 г, углеводы - 18,98 г, калорийность - 122 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры - 4,28 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал	200	
3	290	Птица тушеная в соусе пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры - 23,68 г, углеводы - 15,28 г, калорийность - 260 ккал	90/30	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 235,7 ккал	150	
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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	
		Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-715,4	774	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	100	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-7,4, жиры-7,3, углеводы-28,6, калорийность-340	300	
		Итого за день: белки-47, жиры-59,35, углеводы-216,43, калорийность-1645,4	1593	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30	
2	174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	250/5	
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 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	24	
6		Зефир Обожайка пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 ккал	30	
		Итого за завтрак: белки-13, жиры-18,74, углеводы-68,69, калорийность-653,5	569	
Обед (ст. кл.)				
				74-93
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -29,12 г, жиры - 5,99 г, углеводы - 19,84 г, калорийность - 135 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 23,85 г, калорийность - 163,75 ккал	250	
3	290	Птица, тушеная в соусе пищевая ценность: белки -26,6 г, жиры - 34,2 г, углеводы - 6,8 г, калорийность - 242 ккал	100/50	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры - 7,33 г, углеводы - 49,68 г, калорийность - 282 ккал	180	
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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	
		Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-840	924	
		Итого за день: белки-39,6, жиры-52,05, углеводы-187,83, калорийность-1493,5	1493	