

Общество с ограниченной  
ответственностью  
"Феникс Групп"

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 28 ноября 2023г. (1 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29

ИНН/КПП № 1326203167/132601001  
Республика Мордовия, г.Саранск

|   |     | Наименование   | Выход, гр   | Цена, руб    |
|---|-----|--|-------------|--------------|
|   |     | <b>Завтрак (нач. кл.)</b>  |             | <b>63-72</b> |
| 1 | 2   | Бутерброд с повидлом<br>пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал                             | 20/30       |              |
| 2 | 175 | Каша молочная Дружба с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки -4,6 г, жиры - 8,03 г, углеводы - 27,83 г, калорийность - 214 ккал        | 200/5       |              |
| 3 | 382 | Какао с молоком<br>пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал                             | 200         |              |
| 4 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал                                  | 20          |              |
| 5 |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал                                   | 20          |              |
| 6 |     | Фрукт свежий мандарин (поштучно)<br>пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 52 ккал                   | 1шт         |              |
|   |     | <b>Итого за завтрак: белки-36,58, жиры-15,68, углеводы-104,64, калорийность-642,6</b>  | <b>670</b>  |              |
|   |     | <b>Обед (нач. кл.)</b>   |             | <b>69-62</b> |
| 1 | 50  | Салат из свеклы с луком<br>пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры - 3,66 г, углеводы -2,82 г, калорийность - 46,8 ккал                         | 60          |              |
| 2 | 88  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 87,4 ккал  | 200/10      |              |
| 3 | 294 | Биточки из птицы с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры - 19,36 г, углеводы - 12,48 г, калорийность - 226 ккал         | 90/2        |              |
| 4 | 143 | Рагу овощное<br>пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 7,5 г, углеводы - 43,05 г, калорийность - 292 ккал                                   | 150         |              |
| 5 | 349 | Компот из сухофруктов<br>пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал                           | 200         |              |
| 6 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал                                  | 20          |              |
| 7 |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал                                   | 24          |              |
|   |     | <b>Итого за обед: белки-21,816, жиры-30,04, углеводы-105,5, калорийность-719</b>   | <b>756</b>  |              |
|   |     | <b>Полдник (нач. кл.)</b>  |             | <b>22-00</b> |
| 1 | 406 | Пирожок печеный с капустой и яйцом<br>пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал                | 75          |              |
| 2 | 389 | Сок фруктовый<br>пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал                                      | 200         |              |
| 3 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал                                  | 25          |              |
|   |     | <b>Итого за полдник: белки-2,7, жиры-0,8, углеводы-37,22, калорийность-284</b>   | <b>300</b>  |              |
|   |     | <b>Итого за день: белки-61,04, жиры-48,07, углеводы-258,09, калорийность-1605,03</b>   | <b>1726</b> |              |
|   |     | <b>Завтрак (ст. кл.)</b>   |             | <b>68-44</b> |
| 1 | 2   | Бутерброд с повидлом<br>пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 169 ккал                             | 20/30       |              |
| 2 | 175 | Каша молочная Дружба с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки -5,5 г, жиры - 9,93 г, углеводы - 30,8 г, калорийность - 202 ккал         | 250/5       |              |
| 3 | 382 | Какао с молоком<br>пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал                             | 200         |              |
| 4 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал                                  | 20          |              |
| 5 |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал                                   | 20          |              |
| 6 |     | Фрукт свежий мандарин (поштучно)<br>пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 52 ккал                   | 1шт         |              |
|   |     | <b>Итого за завтрак: белки-36,58, жиры-15,68, углеводы-104,64, калорийность-678</b>  | <b>720</b>  |              |
|   |     | <b>Обед (ст. кл.)</b>  |             | <b>74-93</b> |
| 1 | 50  | Салат из свеклы с луком<br>пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры - 3,95 г, углеводы -2,89 г, калорийность - 50,4 ккал                         | 100         |              |
| 2 | 88  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 4,93 г, углеводы - 11,5 г, калорийность - 96,75 ккал | 250/10      |              |
| 3 | 294 | Биточки из птицы с маслом сливочным<br>пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры - 24,2 г, углеводы - 15,6 г, калорийность - 346 ккал            | 100/3       |              |
| 4 | 143 | Рагу овощное<br>пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры - 24,2 г, углеводы - 51,66 г, калорийность - 151 ккал                                  | 180         |              |
| 5 | 349 | Компот из сухофруктов<br>пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал                           | 200         |              |
| 6 |     | Хлеб пшеничный<br>пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал                                  | 24          |              |
| 7 |     | Хлеб ржаной<br>пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал                                   | 20          |              |
|   |     | <b>Итого за обед: белки-21,81, жиры-30,01, углеводы-105,5, калорийность-814</b>  | <b>887</b>  |              |
|   |     | <b>Итого за день: белки-60,4, жиры-47,58, углеводы-214,68, калорийность-1503</b>   | <b>1607</b> |              |