

ООО «Феникс Групп»

03 октября 2024г. (1 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»		ИИН/КПП 1326203167/132601001		Республика Мордовия, город Саранск	
№ п/п	ответственность	Наименование	Выход, гр	Цена руб	
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>					
		Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки - 1,1 г, жиры - 4,3 г, углеводы - 12,7 г, калорийность - 103 ккал	15/30		
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 11,9 г, жиры - 12,7 г, углеводы - 30,7 г, калорийность - 254 ккал	200/5		
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки - 2,81 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 27,6 г, калорийность - 115,3 ккал	200		
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 2,37 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 14,49 г, калорийность - 70,14 ккал	30		
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20		
		<b>Итого за завтрак: белки-19,3, жиры-20,02, углеводы-83,87, калорийность-588,42</b>	500		
<b>Обед (нач. кл.)</b>					
1	24	Салат из отварной свеклы пищевая ценность: белки - 0,72 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 9,84 г, калорийность - 94 ккал	60		
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки - 1,46 г, жиры - 4,4 г, углеводы - 22,6 г, калорийность - 178 ккал	200/10		
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки - 11,6 г, жиры - 10,2 г, углеводы - 25,6 г, калорийность - 225 ккал	90/30		
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки - 10 г, жиры - 9 г, углеводы - 20 г, калорийность - 150 ккал	150		
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200		
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20		
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30		
		<b>Итого за обед: белки-27,14, жиры-28,03, углеводы-117,52, калорийность-823,13</b>	754		
<b>Полдник (нач. кл.)</b>					
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 26,4 г, калорийность - 136 ккал	100		
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки - 0,69 г, жиры - 2,7 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 98 ккал	200		
		<b>Итого за полдник: белки-6,59, жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-234</b>	300		
		<b>Итого за день: белки-53,03, жиры-56,35, углеводы-235,39, калорийность-1645,6</b>	1554		
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>					
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки - 3,85 г, жиры - 8 г, углеводы - 18 г, калорийность - 160 ккал	15/30		
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 11,57 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 23 г, калорийность - 305 ккал	250/5		
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки - 4,68 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123 ккал	200		
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20		
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	30		
		<b>Итого за завтрак: белки-22,8, жиры-23,02, углеводы-95,8, калорийность-680,74</b>	550		
<b>Обед (ст. кл.)</b>					
1	24	Салат из отварной свеклы пищевая ценность: белки - 1,8 г, жиры - 5 г, углеводы - 21 г, калорийность - 120 ккал	100		
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки - 6 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 28 г, калорийность - 155 ккал	250/10		
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки - 11,6 г, жиры - 10,2 г, углеводы - 25,6 г, калорийность - 282 ккал	100/50		
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки - 10 г, жиры - 10 г, углеводы - 20 г, калорийность - 190 ккал	180		
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 90 ккал	200		
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20		
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30		
		<b>Итого за обед: белки-32,76, жиры-32,23, углеводы-134,08, калорийность-952,73</b>	884		
		<b>Итого за день: белки-55,56, жиры-55,25, углеводы-229,88, калорийность-1633,5</b>	1434		



Директор ООО «Феникс Групп»  
И.И.И.И.

Директор школы № 29  
Самовольный повар  
И.И.И.