

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»
ИН/КР № реч 3226203167/132601001
Республика Мордовия, г.Саранск

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 19 февраля 2024г. (2 неделя – понедельник) Столовая гимназии №. 29

№ п/п	№ реч	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				67-00
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 2,4 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 2,6 г, калорийность – 110 ккал	40	
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -9,3 г, жиры – 12,3 г, углеводы – 37,5 г, калорийность – 195 ккал	150/10	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 115 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	24/40	
Итого за завтрак: белки-19,54, жиры-19,8, углеводы-84,1, калорийность-590,6			504	
Обед (нач. кл.)				78-00
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 9,12 г, калорийность – 73,8 ккал	60	
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 9,2 г, калорийность – 77,4 ккал	200/10	
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры – 9,6 г, углеводы – 15,28 г, калорийность – 230 ккал	90/30	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры – 6,11 г, углеводы – 24,5 г, калорийность – 135 ккал	150	
5	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24/20	
Итого за обед: белки-23,01, жиры-23,85, углеводы-100,52, калорийность-706,4			784	
Полдник (нач. кл.)				22-00
1		Печенье пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 018 г, калорийность – 175 ккал	100	
2	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
Итого за полдник: белки-0,9 жиры-8,1, углеводы-33, калорийность-235,4			300	
Итого за день: белки-43,45, жиры-51,75, углеводы-217,62, калорийность-1532,4			1588	
Завтрак (ст. кл.)				68-44
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 122 ккал	10/30	
2	209	Яйцо вареное пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 0,8 г, калорийность – 105 ккал	40	
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром пищевая ценность: белки -10,2 г, жиры – 9,45 г, углеводы – 42 г, калорийность – 275,4 ккал	180/10	
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 114 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	30/50	
Итого за завтрак: белки-22,52, жиры-23,05, углеводы-95,9, калорийность-680			550	
Обед (ст. кл.)				84-90
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -1,5 г, жиры – 6 г, углеводы – 16,5 г, калорийность – 126 ккал	100	
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 2,43 г, углеводы – 11,5 г, калорийность – 112 ккал	250/10	
3	290	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 14,6 г, калорийность – 242 ккал	100/50	
4	304	Рис отварной пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7 г, углеводы – 49,68 г, калорийность – 282 ккал	180	
5	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24/20	
Итого за обед: белки-31,59, жиры-32,23, углеводы-134,7 калорийность-952,2			934	
Итого за день: белки-54,11, жиры-55,28, углеводы-230,6, калорийность-1632,2			1484	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар

