

ИНН: 50/003167/132601001
Республика Мордовия, г. Саранск

		Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
				70-18
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -3,69 г, углеводы -6,9 г, калорийность -156 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -15,4 г, жиры -13,5 г, углеводы -42,5 г, калорийность -235 ккал	200/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -2,25 г, жиры -2,5 г, углеводы -15,3 г, калорийность -105 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	20	
Итого за завтрак: белки-19,55, жиры-20,11, углеводы-84,24, калорийность-588,74			510	
Обед (нач. кл.)				
				86-74
1	71	Огурец свежий (порционно) пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры -3 г, углеводы -13,8 г, калорийность -86,4 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры -5,3 г, углеводы -28 г, калорийность -155 ккал	200/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -18,3 г, жиры -10,06 г, углеводы -20,13 г, калорийность -204 ккал	90/2	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,1 г, жиры -9,2 г, углеводы -15,8 г, калорийность -172 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность -90,4 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	
Итого за обед: белки-27,44, жиры-28,09, углеводы-117,21, калорийность-823,53			746	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	424	Булочка Домашняя пищевая ценность: белки -4,4 г, жиры -5,5 г, углеводы -26 г, калорийность -125 ккал	100	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры -2,5 г, углеводы -7,6 г, калорийность -139 ккал	200	
Итого за полдник: белки-7,1, жиры-8, углеводы-33,6, калорийность-235			300	
Итого за день: белки-54,09, жиры-56,2, углеводы-235,05, калорийность-1647,3			1556	
Завтрак (ст. кл.)				
				71-27
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -2,5 г, углеводы -28,1 г, калорийность -161 ккал	20/30	
2	223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки -16,2 г, жиры -17,6 г, углеводы -26,4 г, калорийность -313 ккал	250/20	
3	379	Кофейный напиток с молоком пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры -2,5 г, углеводы -21,82 г, калорийность -114 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	20	
Итого за завтрак: белки-22,8, жиры-23,02, углеводы-95,86, калорийность-680,74			560	
Обед (ст. кл.)				
				93-72
1	71	Огурец свежий (порционно) пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры -5 г, углеводы -20 г, калорийность -63 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -2,5 г, жиры -4,5 г, углеводы -15,2 г, калорийность -136,5 ккал	250/10	
3	234	Биточки рыбные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -19,4 г, жиры -15 г, углеводы -30,6 г, калорийность -259 ккал	100/3	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры -7,23 г, углеводы -29,6 г, калорийность -246,5 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность -132 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	
Итого за обед: белки-31,58, жиры-32,26, углеводы-134,88, калорийность-952,73			882	
Итого за день: белки-54,38, жиры-55,28, углеводы-230,74, калорийность-1633,47			1442	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №29
Старший повар