

Общество с ограниченной ответственностью

ООО «Феникс Групп»

МЕСЯЦ на 26

декабря 2023г. (1 неделя - вторник) Столовая гимназии № 29

ИНН/КПП 1326203167/132601001  
Республика Мордовия, г.Саранск

Наименование

Выезд №

Цена руб.

Завтрак (нач. кл.)

63-72

1 2 Бутерброд с повидлом 20/30

пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 4,62 г, калорийность - 156 ккал

2 175 Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/5

пищевая ценность: белки - 2,3 г, жиры - 13 г, углеводы - 14,5 г, калорийность - 211 ккал

3 382 Какао с молоком 200

пищевая ценность: белки - 12,1 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 110 ккал

4 Хлеб ржаной/пшеничный 10/10

пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал

5 Фрукт свежий мандарин (поштучно) 1шт

пищевая ценность: белки - 0 г, жиры - 0 г, углеводы - 23,0 г, калорийность - 48 ккал

Итого за завтрак: белки-19,5, жиры-19,8, углеводы-83,82, калорийность-588,6

69-62

Обед (нач. кл.)

1 50 Салат из свеклы с луком 60

пищевая ценность: белки - 1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 5,46 г, калорийность - 85 ккал

2 88 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10

пищевая ценность: белки - 1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 6,7 г, калорийность - 95 ккал

3 392 Пельмени отварные с маслом сливочным 150/2

пищевая ценность: белки - 22 г, жиры - 16,4 г, углеводы - 4,55 г, калорийность - 205,9 ккал

4 349 Компот из сухофруктов 200

пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 102 ккал

5 Хлеб ржаной/пшеничный 24/20

пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал

Итого за обед: белки-28,07, жиры-23,7, углеводы-59,13, калорийность-590,5

22-00

Полдник (нач. кл.)

1 406 Пирожок печеный с капустой и яйцом 75

пищевая ценность: белки - 2,1 г, жиры - 7,8 г, углеводы - 15,4 г, калорийность - 154 ккал

2 389 Сок фруктовый 200

пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 11,8 г, калорийность - 98 ккал

3 Хлеб пшеничный 25

пищевая ценность: белки - 1,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 6,3 г, калорийность - 31,5 ккал

Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-283,5

Итого за день: белки-50,94, жиры-51,5, углеводы-176,45, калорийность-1462,6

1591

68-44

Завтрак (ст. кл.)

1 2 Бутерброд с повидлом 20/30

пищевая ценность: белки - 1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 156 ккал

2 175 Каша молочная Дружба с маслом сливочным 250/5

пищевая ценность: белки - 11 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 15,9 г, калорийность - 223 ккал

3 382 Какао с молоком 200

пищевая ценность: белки - 0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 118 ккал

4 Хлеб ржаной/пшеничный 10/10

пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 85 ккал

5 Фрукт свежий мандарин (поштучно) 1шт

пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры - 5,76 г, углеводы - 34,2 г, калорийность - 98 ккал

Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,06, углеводы-96, калорийность-680

675

74-93

Обед (ст. кл.)

1 50 Салат из свеклы с луком 100

пищевая ценность: белки - 1,8 г, жиры - 6 г, углеводы - 10,6 г, калорийность - 104 ккал

2 88 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10

пищевая ценность: белки - 1,6 г, жиры - 4,93 г, углеводы - 11,3 г, калорийность - 115 ккал

3 392 Пельмени отварные с маслом сливочным 180/3

пищевая ценность: белки - 24,33 г, жиры - 20,67 г, углеводы - 69,69 г, калорийность - 521 ккал

4 349 Компот из сухофруктов 200

пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 110 ккал

5 Хлеб ржаной/пшеничный 20/24

пищевая ценность: белки - 3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал

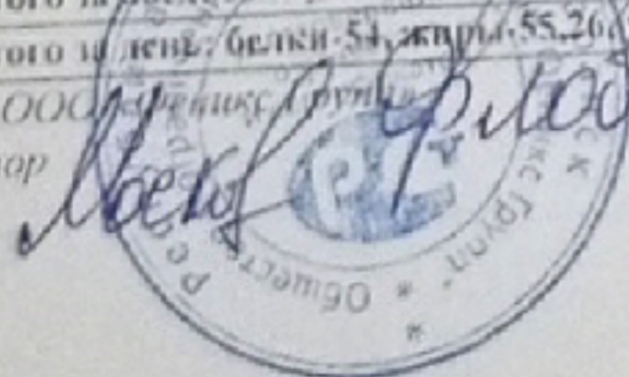
Итого за обед: белки-31,5, жиры-32,2, углеводы-134,01, калорийность-952,6

Итого за день: белки-54, жиры-55,26, углеводы-230,01, калорийность-1632,6

787

1462

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор



Директор школы №  
Старший повар Ливчагина

