

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»  
ИНН/КПП 1320203167/132601001  
Республика Мордовия, г. Саранск

**МЕНЮ** на 30 сентября 2024г. (1 неделя – понедельник) Столовая гимназии № 29

№ п/п	ответственность	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				<b>70-18</b>
		Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
		пищевая ценность белки -1,2 г, жиры - 3,4 г, углеводы - 1,2 г, калорийность - 107 ккал		
2	209	Яйцо вареное	40	
		пищевая ценность белки -5,64 г, жиры -4,04 г, углеводы - 0,6 г, калорийность - 111 ккал		
3	120	Суп молочный с вермишелью	200	
		пищевая ценность белки -6,3 г, жиры - 8,65 г, углеводы - 38 г, калорийность - 171 ккал		
4	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность белки -3,46 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 108 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал		
		<b>Итого за завтрак: белки-19,3, жиры-20,01, углеводы-84,04, калорийность-589,74</b>	520	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				<b>86-74</b>
1	71	Помидор свежий (порционно)	60	
		пищевая ценность белки -0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 39 ккал		
2	101	Суп картофельный с рисом	200	
		пищевая ценность белки -7,12 г, жиры - 6,42 г, углеводы - 16,4 г, калорийность - 176 ккал		
3	259	Жаркое по-домашнему с птицей	90/150	
		пищевая ценность белки -15,2 г, жиры - 19,5 г, углеводы - 33 г, калорийность - 395 ккал		
4	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность белки -0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 38 г, калорийность - 98 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
		<b>Итого за обед: белки-27,02, жиры-28,01, углеводы-117,04, калорийность-823,73</b>	740	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				<b>22-00</b>
1	410	Ватрушка с повидлом	75	
		пищевая ценность белки -2,7 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 29,3 г, калорийность - 133 ккал		
2	386	Снежок 2,5%	200	
		пищевая ценность белки -5,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 4,5 г, калорийность - 102 ккал		
		<b>Итого за полдник: белки-7,9, жиры-7,3, углеводы-33,8, калорийность-235</b>	275	
		<b>Итого за день: белки-54,22, жиры-55,32, углеводы-234,88, калорийность-1648,5</b>	1535	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				<b>71-27</b>
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
		пищевая ценность белки -1,2 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 88 ккал		
2	209	Яйцо вареное	40	
		пищевая ценность белки -7,52 г, жиры - 8,42 г, углеводы - 2,3 г, калорийность - 130 ккал		
3	120	Суп молочный с вермишелью	250	
		пищевая ценность белки -8,04 г, жиры - 10,72 г, углеводы - 48,2 г, калорийность - 319 ккал		
4	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность белки -3,46 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 25,9 г, калорийность - 139 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал		
		<b>Итого за завтрак: белки-22,92, жиры-23,06, углеводы-95,94, калорийность-680,74</b>	570	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				<b>93-72</b>
1	71	Помидор свежий (порционно)	100	
		пищевая ценность белки -1,4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 20,3 г, калорийность - 105 ккал		
2	101	Суп картофельный с рисом	250	
		пищевая ценность белки -2,65 г, жиры - 4,83 г, углеводы - 20 г, калорийность - 138 ккал		
3	259	Жаркое по-домашнему с птицей	100/180	
		пищевая ценность белки -24,5 г, жиры - 24,24 г, углеводы - 35,28 г, калорийность - 460 ккал		
4	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность белки -0 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 136 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
		<b>Итого за обед: белки-31,81, жиры-32,2, углеводы-134,06, калорийность-954,73</b>	814	
		<b>Итого за день: белки-54,73, жиры-55,26, углеводы-230, калорийность-1635,5</b>	1384	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар

