

Общество с ограниченной  
ответственностью

МЕНЮ на

ООО «Феникс Групп»

11 января 2024г. (2 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

№ п.п. "Феникс Групп"  
ИНН/КПП 1326203167/132601001  
Республика Мордовия

Наименование

Выход. гр

Цена. руб

**Завтрак (нач. кл.)**

Бутерброд с маслом сливочным

10 30

67-00

пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 6,5 г, калорийность - 116 ккал

10 30

2 Каша молочная рисовая с маслом сливочным

пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 15,8 г, калорийность - 180 ккал

200 5

3 Напиток из шиповника

пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 34 г, калорийность - 115 ккал

200

4 Хлеб ржаной/пшеничный

пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 82 ккал

24 20

5 Шоколадный батончик Чио-рио

пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 15,75 г, калорийность - 95 ккал

30

Итого за завтрак: белки-19,76, жиры-19,86, углеводы-84,65, калорийность-588

519

**Обед (нач. кл.)**

1 Икра домашняя (порционнo)

пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры - 1,56 г, углеводы - 5,16 г, калорийность - 125 ккал

60

78-00

2 Суп картофельный с горохом

пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры - 4,28 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 131 ккал

200

3 Птица тушеная в соусе

пищевая ценность: белки -9,2 г, жиры - 8,2 г, углеводы - 16,7 г, калорийность - 258 ккал

90 30

4 Рагу овощное

пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 29,1 г, калорийность - 155 ккал

150

5 Чай с сахаром

пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15,5 г, калорийность - 60,4 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-23,76, жиры-23,68, углеводы-100,98, калорийность-707

774

**Полдник (нач. кл.)**

1 Крендель сахарный

пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 5,32 г, углеводы - 19 г, калорийность - 157 ккал

100

22-00

2 Чай с молоком с сахаром

пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 13,2 г, калорийность - 95 ккал

200

Итого за полдник: белки-7, жиры-7,82, углеводы-32,2, калорийность-252

300

Итого за день: белки-50,52, жиры-51,36, углеводы-217,83, калорийность-1547

1593

**Завтрак (ст. кл.)**

1 Бутерброд с маслом сливочным

пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 3,84 г, углеводы - 7,5 г, калорийность - 122 ккал

10 30

68-44

2 Каша молочная рисовая с маслом сливочным

пищевая ценность: белки -15,5 г, жиры - 4,3 г, углеводы - 22,8 г, калорийность - 230 ккал

250 5

3 Напиток из шиповника

пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 140,2 ккал

200

4 Хлеб ржаной/пшеничный

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

24 20

5 Шоколадный батончик Чио-рио

пищевая ценность: белки -2,52 г, жиры - 14,76 г, углеводы - 18,9 г, калорийность - 125 ккал

30

Итого за завтрак: белки-22,58, жиры-23,3, углеводы-95,8, калорийность-680,8

569

**Обед (ст. кл.)**

1 Икра домашняя (порционнo)

пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 8,6 г, калорийность - 63 ккал

100

84-90

2 Суп картофельный с горохом

пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры - 5,35 г, углеводы - 23,85 г, калорийность - 163 ккал

250

3 Птица, тушеная в соусе

пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 11 г, углеводы - 20,8 г, калорийность - 309 ккал

100 50

4 Рагу овощное

пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры - 12,72 г, углеводы - 45,16 г, калорийность - 254 ккал

180

5 Чай с сахаром

пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 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-31,52, жиры-32,27, углеводы-134,01, калорийность-952

924

Итого за день: белки-54,1, жиры-55,57, углеводы-229,81, калорийность-1632,8

1493

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар



*Ливуцайтман*