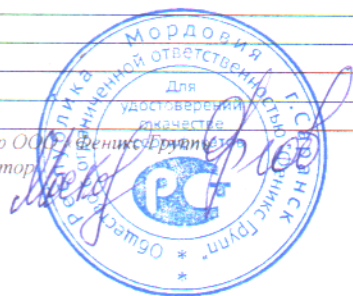


Общество с ограниченной
ответственностью
"Феникс Групп" на
ИИН/КПП 1326203167/132601001
Республика Мордовия, г.Саранск

ООО «Феникс Групп»
18 января 2024г. (1 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
				67-00
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -1,1 г, жиры – 4,3 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 103 ккал	15 30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,8 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 35,6 г, калорийность – 273 ккал	200 5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -3,6 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 34,2 г, калорийность – 115,3 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 115 ккал	30 20	
		Итого за завтрак: белки-19,9, жиры-19,9, углеводы-83,6, калорийность-606,3	500	
Обед (нач. кл.)				
				78-00
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 9,84 г, калорийность –94 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры – 3,92 г, углеводы – 12,16 г, калорийность – 89,8 ккал	200/10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 204 ккал	90 30	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 28,5 г, калорийность – 179,3 ккал	150	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123,3 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-35, жиры-37,66, углеводы-57,81, калорийность-715,4	784	
Полдник (нач. кл.)				
				22-00
1	415	Крендель сахарный пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 26,4 г, калорийность – 135 ккал	100	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,69 г, жиры – 2,7 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 98 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-6,59, жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-233	300	
		Итого за день: белки-60,47, жиры-56,55, углеводы-229,59, калорийность-1647,9	1584	
Завтрак (ст. кл.)				
				68-44
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -3,85 г, жиры – 8 г, углеводы – 23 г, калорийность – 150 ккал	15 30	
2	173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11,57 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 25 г, калорийность – 305 ккал	250 5	
3	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -4,68 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 102 ккал	30 20	
		Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23, углеводы-95,86, калорийность-680	550	
Обед (ст. кл.)				
				84-90
1	74	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5 г, углеводы – 55 г, калорийность – 130 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -10 г, жиры – 6,5 г, углеводы – 25 г, калорийность – 112,25 ккал	250 10	
3	268	Биточки мясные с соусом пищевая ценность: белки -27 г, жиры – 34,2 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 204 ккал	100 50	
4	197	Гороховое пюре пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры – 5,81 г, углеводы – 34,29 г, калорийность – 215,28 ккал	180	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 90 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-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-811,4	934	
		Итого за день: белки-59,97, жиры-56,55, углеводы-214,59, калорийность-1493,3	1484	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор



Директор школы №
Старший повар

Т.И. Сидорова