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

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 30 января 2024г. (1 неделя – вторник) Столовая гимназии № 29

№ пп	№ рецептуры	Наименование	Выход, гр	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		67-00
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 4,62 г, калорийность – 156 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры – 11 г, углеводы – 14,5 г, калорийность – 211 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 28,5 г, калорийность – 110 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	10/10	
5		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 23,6 г, калорийность – 48 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-19,5, жиры-19,8, углеводы-83,82, калорийность-588,6	625	
		Обед (нач. кл.)		78-00
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы –5,46 г, калорийность – 85 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 6,7 г, калорийность – 95 ккал	200/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -22 г, жиры – 16,4 г, углеводы – 4,55 г, калорийность – 205,9 ккал	150/2	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 102 ккал	200	
5		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-28,07, жиры-23,7, углеводы-59,13, калорийность-590,5	666	
		Полдник (нач. кл.)		22-00
1	406	Пирожок печеный с капустой и яйцом пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 7,8 г, углеводы – 15,4 г, калорийность – 154 ккал	75	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 11,8 г, калорийность – 98 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 6,3 г, калорийность – 31,5 ккал	25	
		Итого за полдник: белки-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-283,5	300	
		Итого за день: белки-50,94, жиры-51,5, углеводы-176,45, калорийность-1462,6	1591	
		Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	2	Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,3 г, калорийность – 156 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 15,9 г, калорийность – 223 ккал	250/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 118 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 85 ккал	10/10	
5		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры – 5,76 г, углеводы – 34,2 г, калорийность – 98 ккал	1шт	
		Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,06, углеводы-96, калорийность-680	675	
		Обед (ст. кл.)		84-90
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 6 г, углеводы –10,6 г, калорийность – 104 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 4,93 г, углеводы – 11,3 г, калорийность – 115 ккал	250/10	
3	392	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки -24,33 г, жиры – 20,67 г, углеводы – 69,69 г, калорийность – 521 ккал	180/3	
4	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 110 ккал	200	
5		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	20/24	
		Итого за обед: белки-31,5, жиры-32,2, углеводы-134,01, калорийность-952,6	787	
		Итого за день: белки-54, жиры-55,26, углеводы-230,01, калорийность-1632,6	1462	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар Левочкина