

## ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 07 декабря 2023г. (2 неделя – четверг) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» ИН/КПП, 1326203167/1326203167 с/субблика Мордовия, г. Саранск		№ счета	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
			<b>Завтрак (нач. кл.)</b>		<b>63-72</b>
1			Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы – 6,5 г, калорийность – 116 ккал	10 30	
2	174		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	388		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 Супер пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры – 12,5 г, углеводы – 15,75 г, калорийность – 95 ккал	40	
			<b>Итого за завтрак: белки-19,76, жиры-19,86, углеводы-84,65, калорийность-588</b>	<b>529</b>	
			<b>Обед (нач. кл.)</b>		<b>69-62</b>
1	74		Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,56 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 125 ккал	60	
2	102		Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры – 4,28 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 131 ккал	200	
3	290		Птица тушеная в соусе пищевая ценность: белки -9,2 г, жиры – 8,2 г, углеводы – 16,7 г, калорийность – 258 ккал	90 30	
4	143		Рагу овощное пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 10,6 г, углеводы – 29,1 г, калорийность – 155 ккал	150	
5	376		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	
			<b>Итого за обед: белки-23,76, жиры-23,68, углеводы-100,98, калорийность-707</b>	<b>774</b>	
			<b>Полдник (нач. кл.)</b>		<b>22-00</b>
1	415		Крендель сахарный пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5,32 г, углеводы – 19 г, калорийность – 157 ккал	100	
2	378		Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -5,2 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 13,2 г, калорийность – 95 ккал	200	
			<b>Итого за полдник: белки-7, жиры-7,82, углеводы-32,2, калорийность-252</b>	<b>300</b>	
			<b>Итого за день: белки-50,52, жиры-51,36, углеводы-217,83, калорийность-1547</b>	<b>1603</b>	
			<b>Завтрак (ст. кл.)</b>		<b>68-44</b>
1	1		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 3,84 г, углеводы – 7,5 г, калорийность – 122 ккал	10 30	
2	174		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	388		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 Супер пищевая ценность: белки -2,52 г, жиры – 14,76 г, углеводы – 18,9 г, калорийность – 125 ккал	40	
			<b>Итого за завтрак: белки-22,58, жиры-23,3, углеводы-95,8, калорийность-680,8</b>	<b>579</b>	
			<b>Обед (ст. кл.)</b>		<b>74-93</b>
1	74		Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 8,6 г, калорийность – 63 ккал	100	
2	102		Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры – 5,35 г, углеводы – 23,85 г, калорийность – 163 ккал	250	
3	290		Птица, тушеная в соусе пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 11 г, углеводы – 20,8 г, калорийность – 309 ккал	100 50	
4	143		Рагу овощное пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 12,72 г, углеводы – 45,16 г, калорийность – 254 ккал	180	
5	376		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	
			<b>Итого за обед: белки-31,52, жиры-32,27, углеводы-134,01, калорийность-952</b>	<b>924</b>	
			<b>Итого за день: белки-54,1, жиры-55,57, углеводы-229,81, калорийность-1632,8</b>	<b>1503</b>	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар

Ливуайкина