

ООО «Феникс Групп»

**МЕНЮ на 08 ноября 2023г. (2 неделя – среда) Столовая гимназии № 29**

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»		ИнН/КПП 1326203166 Республика Мордовия		Наименование	Выход. гр.	Цена, руб.
				<b>Завтрак (нач. кл.)</b>		<b>63-72</b>
1	67	Винегрет овощной		пищевая ценность: белки -0,4 г, жиры – 0 г, углеводы – 1,7 г, калорийность – 8 ккал	60	
2	268	Котлета мясная с соусом		пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 204 ккал	90/30	
3	302	Каша гречневая		пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 28,5 г, калорийность – 179,3 ккал	150	
4	376	Чай с сахаром		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный		пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной		пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
				<b>Итого за завтрак: белки-21,85, жиры-29,28, углеводы-100,96, калорийность-643,8</b>	574	
				<b>Обед (нач. кл.)</b>		<b>69-62</b>
1	62	Салат из моркови с сахаром		пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры – 1,56 г, углеводы – 5,16 г, калорийность – 37,8 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 9,2 г, калорийность – 87,4 ккал	200/10	
3	291	Плов из птицы		пищевая ценность: белки -13,5 г, жиры – 20,3 г, углеводы – 38,2 г, калорийность – 420 ккал	90/150	
4	345	Компот из свежих ягод		пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный		пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной		пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
				<b>Итого за обед: белки-32,66, жиры-38,34, углеводы-83,83, калорийность-710,2</b>	754	
				<b>Полдник (нач. кл.)</b>		<b>22-00</b>
1	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком		пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	100/20	
2	389	Сок фруктовый		пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 30,2 г, калорийность – 124,8 ккал	200	
				<b>Итого за полдник: белки-5, жиры-3,9, углеводы-27,6, калорийность-292</b>	320	
				<b>Итого за день: белки-55,01, жиры-67,62, углеводы-212,39, калорийность-1646</b>	1648	
				<b>Завтрак (ст. кл.)</b>		<b>68-44</b>
1	67	Винегрет овощной		пищевая ценность: белки -0,5 г, жиры – 0 г, углеводы – 1,9 г, калорийность – 12 ккал	100	
2	268	Котлета мясная с соусом		пищевая ценность: белки -27 г, жиры – 34,2 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 204 ккал	100/50	
3	302	Каша гречневая		пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры – 5,81 г, углеводы – 34,29 г, калорийность – 215,28 ккал	180	
4	376	Чай с сахаром		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный		пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной		пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
				<b>Итого за завтрак: белки-21,85 жиры-29,28, углеводы-100,96, калорийность-658</b>	674	
				<b>Обед (ст. кл.)</b>		<b>74-93</b>
1	62	Салат из моркови с сахаром		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 8,6 г, калорийность – 63 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 4,93 г, углеводы – 11,5 г, калорийность – 96,75 ккал	250/10	
3	291	Плов из птицы		пищевая ценность: белки -28,56 г, жиры – 32,85 г, углеводы – 44,61 г, калорийность – 288 ккал	100/180	
4	345	Компот из свежих ягод		пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный		пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
6		Хлеб ржаной		пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
				<b>Итого за обед: белки-32,66, жиры-38,34, углеводы-83,83, калорийность-834,2</b>	884	
				<b>Итого за день: белки-54,51, жиры-67,62, углеводы-184,79, калорийность-1492,2</b>	1558	

