

Общество с ограниченной  
ответственностью  
"Феникс Групп"  
МЕНЮ на

ООО «Феникс Групп»  
15 ноября 2023г. (1 неделя – среда) Столовая гимназии № 29

№ п/п	КПР	№ рецепт	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Республика Мордовия, г.Саранск			<b>Завтрак (нач. кл.)</b>		<b>63-72</b>
1	45		Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -26,12 г, жиры – 2,52 г, углеводы – 17,38 г, калорийность – 109ккал	60	
2	268		Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 204 ккал	90/30	
3	202		Рожки отварные пищевая ценность: белки -5,4 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 28,5 г, калорийность – 179,3 ккал	150	
4	375/376		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 25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-603,9</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	102		Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры – 4,28 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 131 ккал	200	
3	251		Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -25,99 г, жиры – 24,98 г, углеводы – 17,28 г, калорийность – 278 ккал	90	
4	171		Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры – 10,6 г, углеводы – 49,8 г, калорийность – 255 ккал	150	
5	345		Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,8 ккал	200	
6			Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	30	
7			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-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-739</b>				754	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>					<b>22-00</b>
1	429		Штоли с изюмом пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	75	
2	386		Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 38 г, калорийность – 139 ккал	200	
3			Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	25	
<b>Итого за полдник: белки-0,5, жиры-0, углеводы-15, калорийность-305</b>				300	
<b>Итого за день: белки-60,47, жиры-56,55, углеводы-229,59, калорийность-1647,9</b>				1628	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>					<b>68-44</b>
1	45		Салат из свежей капусты с зеленым горошком пищевая ценность: белки -27,12 г, жиры – 2,59 г, углеводы – 17,54 г, калорийность – 113ккал	100	
2	268		Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -27 г, жиры – 34,2 г, углеводы – 7,6 г, калорийность – 204 ккал	100/50	
3	202		Рожки отварные пищевая ценность: белки -6,43 г, жиры – 5,81 г, углеводы – 34,29 г, калорийность – 215,28 ккал	180	
4	375/376		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	20	
<b>Итого за завтрак: белки-25,18, жиры-27,26, углеводы-99,34, калорийность-681,9</b>				670	
<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	102		Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры – 5,35 г, углеводы – 23,85 г, калорийность – 163,75 ккал	250	
3	251		Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -27,6 г, жиры – 34,12 г, углеводы – 26,8 г, калорийность – 292 ккал	100	
4	171		Каша гречневая пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры – 12,72 г, углеводы -59,76 г, калорийность – 320 ккал	180	
5	345		Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,74 г, калорийность – 119,8 ккал	200	
6			Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
7			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-34,79, жиры-29,29, углеводы-115,25, калорийность-811,4</b>				874	
<b>Итого за день: белки-59,97, жиры-56,55, углеводы-214,59, калорийность-1493,3</b>				1544	