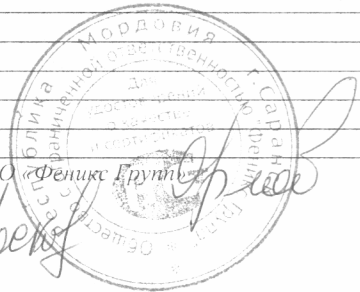


ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 31 октября 2023г. (вторник) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» ИНН/КПП 1326203167/132601001 Республика Мордовия, Саранск		№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
				Завтрак (нач. кл.)		
				Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	10/30	
2	223		Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 30,6 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 49,5 г, калорийность - 375 ккал	200/20		
3	382		Какао с молоком пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал	200		
4			Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20		
5			Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 52 ккал	1шт		
				Итого за завтрак: белки-36,58, жиры-15,68, углеводы-104,64, калорийность-642,6	630	
				Обед (нач. кл.)		
1	71		Огурец свежий (порционно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 1,7 г, калорийность - 8 ккал	60		
2	88		Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки - 1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 87,4 ккал	200/15/10		
3	232		Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки - 12,8 г, жиры - 12,48 г, углеводы - 2,4 г, калорийность - 173 ккал	90/30		
4	312		Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3,12 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 18,57 г, калорийность - 132,6 ккал	150		
5	349		Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки - 0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 ккал	200		
6			Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки - 4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25		
7			Хлеб ржаной пищевая ценность: белки - 1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20		
				Итого за обед: белки-21,816, жиры-30,04, углеводы-105,5, калорийность-719	800	
				Полдник (нач. кл.)		
1			Батончик Джет пищевая ценность: белки - 0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 ккал	42		
2	389		Сок фруктовый пищевая ценность: белки - 1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200		
				Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334	242	
				Итого за день: белки-61,04, жиры-48,07, углеводы-258,09, калорийность-1605,03	1672	176-90

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор
Александр



Начальник лагеря
Старший повар
С. повар Живуничев