

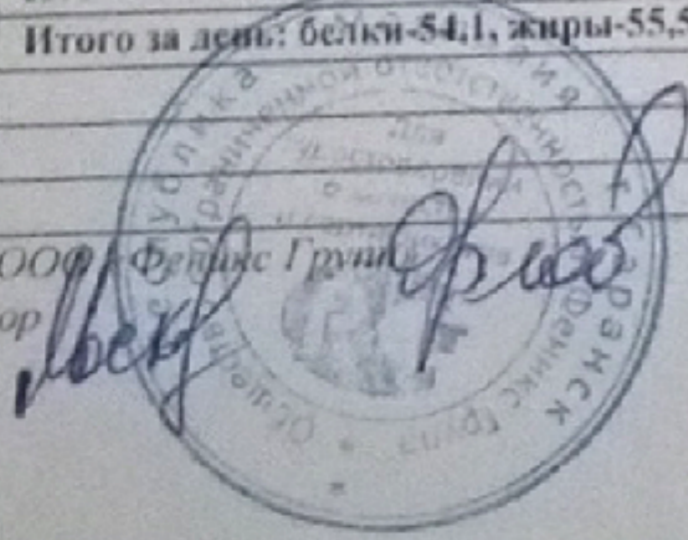
Общество с ограниченной ответственностью  
**МЕНЮ** на 21 декабря 2023г. (2 недели - четверг) Столовая гимназии № 29  
**Феникс Групп**  
 ИНН/КПП 1326203167/132601001  
 Республика Мордовия, г. Саранск

ООО «Феникс Групп»

21 декабря 2023г. (2 недели - четверг) Столовая гимназии № 29

№	Код	Наименование	Выход, гр	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
		Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 6,3 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 - 13,8 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		Зефир Обожайка пищевая ценность: белки - 2,1 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 15,75 г, калорийность - 95 ккал	30	
		<b>Итого за завтрак: белки-19,76, жиры-19,86, углеводы-84,65, калорийность-588</b>	519	<b>63-72</b>
<b>Обед (нач. кл.)</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>	774	<b>22-00</b>
<b>Полдник (нач. кл.)</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>	300	
		<b>Итого за день: белки-50,52, жиры-51,36, углеводы-217,83, калорийность-1547</b>	1593	<b>68-44</b>
<b>Завтрак (ст. кл.)</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		Зефир Обожайка пищевая ценность: белки - 2,52 г, жиры - 14,76 г, углеводы - 18,9 г, калорийность - 125 ккал	30	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,58, жиры-23,3, углеводы-95,8, калорийность-680,8</b>	569	<b>74-93</b>
<b>Обед (ст. кл.)</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>	924	
		<b>Итого за день: белки-84,1, жиры-85,57, углеводы-229,81, калорийность-1632,8</b>	1493	

Директор ООО «Феникс Групп»  
 Калькулятор



Директор школы №  
 Старший повар

