

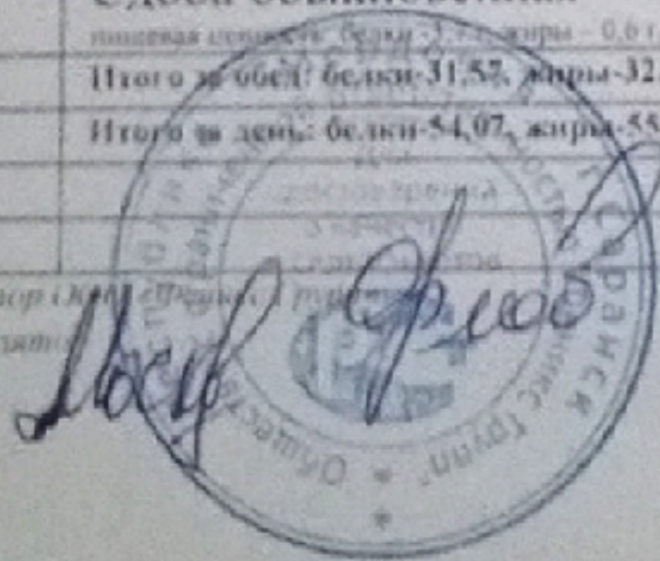
ООО «Феникс Групп»

22 декабря 2023г. (2 недели – пятница) Столовая гимназии № 29

Общество с ограниченной ответственностью  
**МГНО** на  
 № 10/01-2019/001/2019/001  
**Феникс Групп**  
 ИНН/КПП 1326203167/132601001  
 Республика Мордовия, г. Саранск

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
	<b>Завтрак (нач. кл.)</b>		<b>63-72</b>
	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки - 4,9 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 19,0 г, калорийность - 117 ккал	15/30	
2	Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки - 1,25 г, жиры - 3,0 г, углеводы - 9,84 г, калорийность - 74 г ккал	40	
3	212 Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 6,05 г, жиры - 4,0 г, углеводы - 11,38 г, калорийность - 220 ккал	150/2	
4	383 Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 2,08 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 113 ккал	200	
5	Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24/40	
	<b>Итого за завтрак: белки-19,78, жиры-19,78, углеводы-83,76, калорийность-589</b>	501	
	<b>Обед (нач. кл.)</b>		<b>69-62</b>
1	46 Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки - 1,3 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,12 г, калорийность - 53 ккал	60	
2	101 Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки - 7,84 г, жиры - 2,56 г, углеводы - 3,2 г, калорийность - 106 ккал	200	
3	279 Тефтели в соусе пищевая ценность: белки - 3,9 г, жиры - 12,08 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 144 ккал	90/30	
4	312 Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 8,3 г, калорийность - 108 ккал	150	
5	349 Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки - 1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 105 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	
7	421 Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки - 2,7 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 25,1 г, калорийность - 87 ккал	50	
	<b>Итого за обед: белки-23,49, жиры-23,75, углеводы-100,6, калорийность-705,6</b>	824	
	<b>Полдник (нач. кл.)</b>		<b>22-00</b>
1	410 Ватрушка с творогом пищевая ценность: белки - 4 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 18,2 г, калорийность - 172 ккал	75	
2	386 Снежок 2,5% пищевая ценность: белки - 3,5 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,3 г, калорийность - 61 ккал	200	
	<b>Итого за полдник: белки-7,5, жиры-8,1, углеводы-33,5, калорийность-233</b>	275	
	<b>Итого за день: белки-50,77, жиры-51,63, углеводы-217,86, калорийность-1527,6</b>	1600	
	<b>Завтрак (ст. кл.)</b>		<b>68-44</b>
1	3 Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 6,7 г, углеводы - 22,8 г, калорийность - 85 ккал	15/30	
2	Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки - 1,85 г, жиры - 0 г, углеводы - 16,4 г, калорийность - 124 ккал	50	
3	212 Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 8,77 г, жиры - 7,3 г, углеводы - 15,7 г, калорийность - 255,6 ккал	200/3	
4	383 Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 1,58 г, жиры - 2,08 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 113,8 ккал	200	
5	Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки - 2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	24/30	
	<b>Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,08, углеводы-95,84, калорийность-680</b>	552	
	<b>Обед (ст. кл.)</b>		<b>74-93</b>
1	46 Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки - 2 г, жиры - 6 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 123 ккал	100	
2	101 Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки - 9,8 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 164 ккал	250	
3	279 Тефтели в соусе пищевая ценность: белки - 7,0 г, жиры - 17 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 218 ккал	100/50	
4	312 Картофельное пюре пищевая ценность: белки - 3,73 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 125 ккал	180	
5	349 Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки - 1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 117 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	
7	421 Сдоба обыкновенная пищевая ценность: белки - 2,7 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 25,1 г, калорийность - 87 ккал	50	
	<b>Итого за обед: белки-31,52, жиры-32,21, углеводы-134, калорийность-952,2</b>	974	
	<b>Итого за день: белки-54,07, жиры-55,29, углеводы-229,84, калорийность-1632,2</b>	1526	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулянт



Директор школы № 29  
Старший повар

*Ливуцкий*

