

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»
 ИНН 13-2620316/ КС 201001
 Республика Мордовия, г. Саранск
МЕНЮ на 24 июня 2024г. (2 неделя – понедельник) Столовая школы №

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
		Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	60/2	
2	176	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 8,93 г, углеводы - 25,83 г, калорийность - 204 ккал	200/5	
3	345	Какао с молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,4 г, калорийность - 101,6 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
Итого за завтрак: белки-18,6, жиры-19,43, углеводы-79,48, калорийность-591			507	
Обед (нач. кл.)				
1	30	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры - 0,12 г, углеводы - 2,76 г, калорийность - 15,6 ккал	60	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 10,96 г, калорийность - 86,6 ккал	200/15	
3	303	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры - 13,68 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 255 ккал	90/30	
4	180	Рис отварной пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры - 7,5 г, углеводы - 43,05 г, калорийность - 292 ккал	150	
5	510	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 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	20	
Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-715,4			785	
Полдник (нач. кл.)				
1		Батончик Чио-рио пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 ккал	30	
2		Сок фруктовый 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	20	
4		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	30	
Итого за полдник: белки-7,4, жиры-7,3, углеводы-28,6, калорийность-340			280	
Итого за день: белки-47, жиры-59,35, углеводы-216,43, калорийность-1645,4			1572	200-54

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Начальник лагеря
Старший повар