

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»		МЕНЮ на			
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Выход, гр	Цена, руб.	
ИНН/ОПЛ 1326202167/132601001		Завтрак (нач. кл.)		67-00	
		Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки - 5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 19,6 г, калорийность - 117 ккал	15/30		
2		Зеленый горошек консервированный (порционно) пищевая ценность: белки - 1,25 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,84 г, калорийность - 74,4 ккал	40		
3	212	Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки - 6,65 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 13,38 г, калорийность - 220 ккал	150/2		
4	383	Какао со сгущенным молоком пищевая ценность: белки - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 114 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		
Итого за завтрак: белки-19,78, жиры-19,78, углеводы-83,76, калорийность-589			501		
		Обед (нач. кл.)		78-00	
1	46	Салат Рубин (капуста, свекла, морковь) пищевая ценность: белки - 1,2 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 - 12,68 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		
Итого за обед: белки-23,49, жиры-23,75, углеводы-100,6, калорийность-705,6			824		
		Полдник (нач. кл.)		22-00	
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		
Итого за полдник: белки-7,5, жиры-8,1, углеводы-33,5, калорийность-233			275		
Итого за день: белки-50,77, жиры-51,63, углеводы-217,86, калорийность-1527,6			1600		
		Завтрак (ст. кл.)		68-44	
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 - 6 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 - 3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 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		
Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,08, углеводы-95,84, калорийность-680			552		
		Обед (ст. кл.)		84-90	
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 - 7,6 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 - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	50		
Итого за обед: белки-31,57, жиры-32,21, углеводы-134, калорийность-952,2			974		
Итого за день: белки-54,07, жиры-55,29, углеводы-229,84, калорийность-1632,2			1526		

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы №  
Старший повар