

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной
ответственностью

МЕНЮ на

26 сентября 2023г. (1 неделя – вторник) Столовая школы № 41

№ п/п
ИНН/КПП 1326203167/132601001
Республика Мордовия, г.Саранск

		Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (нач. кл.)		63-72
1	428	Сдоба Выборгская пищевая ценность: белки -5,5 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 35,55 г, калорийность - 212 ккал	75	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,6 г, жиры - 8,03 г, углеводы - 27,83 г, калорийность - 214 ккал	200/5	
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		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
6		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	670	69-62
		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 со сметаной пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 87,4 ккал	200/10	
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	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	24	
		Итого за обед: белки-21,816, жиры-30,04, углеводы-105,5, калорийность-719	784	22-00
		Полдник (нач. кл.)		
1	406	Пирожок печеный с капустой и яйцом пищевая ценность: белки -6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 40,65 г, калорийность - 222 ккал	75	
2	389	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25	
		Итого за полдник: белки-2,7, жиры-0,8, углеводы-37,22, калорийность-284	300	
		Итого за день: белки-61,04, жиры-48,07, углеводы-258,09, калорийность-1605,03	1754	
		Завтрак (ст. кл.)		68-44
1	428	Сдоба Выборгская пищевая ценность: белки -5,5 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 35,55 г, калорийность - 212 ккал	75	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -5,5 г, жиры - 9,93 г, углеводы - 30,8 г, калорийность - 202 ккал	250/5	
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		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
6		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-678	720	74-93
		Обед (ст. кл.)		
1	71	Огурец свежий (порционно) пищевая ценность: белки -0,5 г, жиры - 0 г, углеводы - 1,9 г, калорийность - 12 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры - 4,93 г, углеводы - 11,5 г, калорийность - 96,75 ккал	250/10	
3	232	Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки -11,5 г, жиры - 6,13 г, углеводы - 1,63 г, калорийность - 216 ккал	100/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,72 г, жиры - 6,12 г, углеводы - 26,16 г, калорийность - 160 ккал	180	
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	24	
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-21,81, жиры-30,04, углеводы-105,5, калорийность-814	914	
		Итого за день: белки-61,04, жиры-48,07, углеводы-214,68, калорийность-1503	1634	

Директор ООО «Феникс Групп»

Директор школы № 41
Старший повар