

ООО «Феникс Групп»

02 октября 2024г. (1 неделя – среда) Столовая школы № 37

Общество с ограниченной ответственностью

МЕНЮ на

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

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				70-18
		Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -1,6 г, углеводы -10,3 г, калорийность - 65 ккал	100	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -15,12 г, жиры -2,9 г, углеводы -1,9 г, калорийность - 185 ккал	90/30	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры -12,6 г, углеводы -41,5 г, калорийность - 232 ккал	150	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -21 г, калорийность -80 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
Итого за завтрак: белки 19,3, жиры-20, углеводы-83,94, калорийность-589,74			574	
Обед (нач. кл.)				86-74
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры -2,9 г, углеводы -5,1 г, калорийность - 51 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -5,6 г, жиры -6,38 г, углеводы -16,74 г, калорийность - 179 ккал	200	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -10,96 г, жиры -12,6 г, углеводы -18,27 г, калорийность - 235 ккал	90	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры -5,6 г, углеводы -31,3 г, калорийность - 155 ккал	150	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры -0 г, углеводы -21,82 г, калорийность -87,6 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
Итого за обед: белки-27,43, жиры-28,01, углеводы-117,71, калорийность-823,33			744	
Полдник (нач. кл.)				22-00
1	429	Штоли с изюмом пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры -5,5 г, углеводы -17,9 г, калорийность - 138 ккал	75	
2	386	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры -2,5 г, углеводы -15,5 г, калорийность - 98 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -0,2 г, углеводы -6,3 г, калорийность - 31,5 ккал	25	
Итого за полдник: белки-7,2, жиры-8,2, углеводы-33,4, калорийность-236			300	
Итого за день: белки-53,93, жиры-56,21, углеводы-235,05, калорийность-1649,1			1618	
Завтрак (ст. кл.)				71-27
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек) пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -1,6 г, углеводы -10,3 г, калорийность - 65 ккал	100	
2	268	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -12 г, жиры -13,1 г, углеводы -21 г, калорийность - 219 ккал	100/50	
3	202	Рожки отварные пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры -7,23 г, углеводы -27,5 г, калорийность - 221,4 ккал	180	
4	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -0,68 г, углеводы -28,2 г, калорийность - 82 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность - 45,98 ккал	20	
Итого за завтрак: белки-22,8; жиры-23,03, углеводы-96,24, калорийность-680,14			650	
Обед (ст. кл.)				93-72
1	62	Салат из моркови с сахаром пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -3,65 г, углеводы -10,05 г, калорийность - 104 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом пищевая ценность: белки -2,49 г, жиры -2,83 г, углеводы -17,93 г, калорийность - 119 ккал	250	
3	251	Поджарка из мяса пищевая ценность: белки -16,3 г, жиры -12,5 г, углеводы -7,6 г, калорийность - 215 ккал	100	
4	171	Каша гречневая пищевая ценность: белки -8,04 г, жиры -12,72 г, углеводы -53 г, калорийность - 307 ккал	180	
5	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры -0 г, углеводы -21,82 г, калорийность - 92 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность - 46,76 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность - 68,97 ккал	30	
Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,88, калорийность-952,73			874	
Итого за день: белки-54,36, жиры-55,26, углеводы-231,12, калорийность-1632			1524	

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 37