

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью

МЕНЮ на

04 февраля 2025г.

(1 неделя – вторник)

Столовая школы № 37

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

Наименование

Выход, гр.

Цена, руб

Завтрак (нач. кл.)

70-18

Бутиерброд с повидлом

пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 4,62 г, калорийность - 127 ккал

20/30

Каша молочная «Дружба» с маслом

пищевая ценность: белки -2,3 г, жиры - 11,2 г, углеводы - 14,5 г, калорийность - 211 ккал

200/5

Какао с молоком

пищевая ценность: белки -12,1 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 28,5 г, калорийность - 110 ккал

200

Хлеб пшеничный

пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал

20

Хлеб ржаной

пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал

20

Фрукт свежий яблоко (поштучно)

пищевая ценность: белки - 1,5 г, жиры - 0 г, углеводы - 16,9 г, калорийность - 48 ккал

1шт

Итого за завтрак: белки-19,8, жиры-20,02, углеводы-84,06, калорийность-588,74

625

Обед (нач. кл.)

86-74

Винегрет овощной

пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры - 2,76 г, углеводы - 5,46 г, калорийность - 102 ккал

60

Щи из свежей капусты со сметаной

пищевая ценность: белки -1,28 г, жиры - 7,5 г, углеводы - 56 г, калорийность - 195 ккал

200/10

Пельмени отварные с маслом

пищевая ценность: белки -20,7 г, жиры - 16,85 г, углеводы - 4,55 г, калорийность - 285 ккал

170/2

Компот из сухофруктов

пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 102 ккал

200

Хлеб пшеничный

пищевая ценность: белки -2,37 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 14,49 г, калорийность - 70,14 ккал

30

Хлеб ржаной

пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал

30

Аскорбиновая кислота

пищевая ценность: витамины - 0,035 мг

0,035

Итого за обед: белки-27,12, жиры-27,74, углеводы-117,14, калорийность-823,11

702

Полдник (нач. кл.)

22-00

Пирожок с капустой

пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 7,8 г, углеводы - 15,4 г, калорийность - 125 ккал

75

Сок фруктовый

пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 11,8 г, калорийность - 98 ккал

200

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-3,37, жиры-8, углеводы-33,5, калорийность-254,5

300

Итого за день: белки-60,29, жиры-65,76, углеводы-234,7, калорийность-1666,35

1627

Завтрак (ст. кл.)

71-27

Бутиерброд с повидлом

пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры - 4,6 г, углеводы - 10,3 г, калорийность - 156 ккал

20/30

Каша молочная «Дружба» с маслом

пищевая ценность: белки -12 г, жиры - 12,4 г, углеводы - 15,9 г, калорийность - 216 ккал

200/5

Какао с молоком

пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 118 ккал

200

Хлеб пшеничный

пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал

20

Хлеб ржаной

пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры - 0,22 г, углеводы - 9,88 г, калорийность - 45,98 ккал

20

Фрукт свежий яблоко (поштучно)

пищевая ценность: белки - 6,3 г, жиры - 5,76 г, углеводы - 35,2 г, калорийность - 98 ккал

1шт

Итого за завтрак: белки-22,5, жиры-23,18, углеводы-95,94, калорийность-680,74

625

Обед (ст. кл.)

93-72

Винегрет овощной

пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры - 6 г, углеводы - 10,6 г, калорийность - 104 ккал

100

Щи из свежей капусты со сметаной

пищевая ценность: белки -2,1 г, жиры - 5 г, углеводы - 11,3 г, калорийность - 195 ккал

250/10

Пельмени отварные с маслом

пищевая ценность: белки -24,33 г, жиры - 20,67 г, углеводы - 66,7 г, калорийность - 428 ккал

190/3

Компот из сухофруктов

пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 110 ккал

200

Хлеб пшеничный

пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 9,66 г, калорийность - 46,76 ккал

20

Хлеб ржаной

пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры - 0,33 г, углеводы - 14,82 г, калорийность - 68,97 ккал

30

Аскорбиновая кислота

пищевая ценность: витамины - 0,035 мг

0,035

Итого за обед: белки-31,36, жиры-32,2, углеводы-134,9, калорийность-952,73

803

Итого за день: белки-54,06, жиры-55,38, углеводы-230,84, калорийность-1633,5

1428

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы №
Старший повар