

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 09 октября 2024г. (2 неделя – среда) Столовая школы № 37

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»				
ИИН/КПП 1326203101/0100000001 Республика Мордовия, г.Саранск				
Завтрак (нач. кл.)				
		Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек)	60	70-18
		пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры -4,6 г, углеводы -19,3 г, калорийность -99 ккал		
2	268	Котлета мясная с соусом	90/30	
		пищевая ценность: белки -7,5 г, жиры -9,65 г, углеводы -18 г, калорийность -135 ккал		
3	302	Каша гречневая	150	
		пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -19 г, калорийность -172 ккал		
4	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -8,2 г, калорийность -90 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность -45,98 ккал		
		Итого за завтрак: белки-19,96, жиры-20,03, углеводы-84,04, калорийность-588,74	574	
Обед (нач. кл.)				
		Итого за обед: белки-86,74		86-74
1	71	Винегрет овощной	60	
		пищевая ценность: белки -0,84 г, жиры -1,8 г, углеводы -5,16 г, калорийность -123 ккал		
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	
		пищевая ценность: белки -6,46 г, жиры -7,9 г, углеводы -25,2 г, калорийность -189 ккал		
3	291	Плов из птицы	90/150	
		пищевая ценность: белки -17 г, жиры -17,8 г, углеводы -32,58 г, калорийность -276 ккал		
4	345	Компот из свежих ягод	200	
		пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -29,74 г, калорийность -119,8 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность -68,97 ккал		
		Итого за обед: белки-27,76, жиры-28,03, углеводы-117,16, калорийность-823,53	754	
Полдник (нач. кл.)				
		Итого за полдник: белки-22,00		22-00
1	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	
		пищевая ценность: белки -7,8 г, жиры -8,2 г, углеводы -24,7 г, калорийность -145 ккал		
2	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -9,7 г, калорийность -89 ккал		
		Итого за полдник: белки-8, жиры-8,2, углеводы-34,4, калорийность-234	320	
		Итого за день: белки-55,72, жиры-56,26, углеводы-235,6, калорийность-1646,3	1648	
Завтрак (ст. кл.)				
		Итого за завтрак: белки-71,27		71-27
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежие, зеленый горошек)	100	
		пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры -4,6 г, углеводы -19,3 г, калорийность -119 ккал		
2	268	Котлета мясная с соусом	100/50	
		пищевая ценность: белки -10,25 г, жиры -12,1 г, углеводы -22 г, калорийность -271 ккал		
3	302	Каша гречневая	180	
		пищевая ценность: белки -3,67 г, жиры -3,4 г, углеводы -18,5 г, калорийность -138 ккал		
4	376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры -2,68 г, углеводы -16,8 г, калорийность -60 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность -45,98 ккал		
		Итого за завтрак: белки-22,8 жиры-23,2, углеводы-96,14, калорийность-680,74	804	
Обед (ст. кл.)				
		Итого за обед: белки-93,72		93-72
1	71	Винегрет овощной	100	
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -4,6 г, углеводы -10,3 г, калорийность -123 ккал		
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	
		пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры -4,9 г, углеводы -27,9 г, калорийность -135 ккал		
3	291	Плов из птицы	100/180	
		пищевая ценность: белки -16,9 г, жиры -22,2 г, углеводы -41,6 г, калорийность -459 ккал		
4	345	Компот из свежих ягод	200	
		пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры -0 г, углеводы -29,74 г, калорийность -119,3 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность -68,97 ккал		
		Итого за обед: белки-31,56, жиры-32,23, углеводы-134,02, калорийность-952,03	874	
		Итого за день: белки-54,36, жиры-55,43, углеводы-230,16, калорийность-1632,8	1678	



Директор ООО «Феникс Групп» Калькуля...

Директор школы № 37 Старший вое...