

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью

МЕНЮ на 11 ноября 2024г. (2 неделя – понедельник) Столовая школы № 37

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

№ п/п	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)			
	Бутиероброд с маслом сливочным		70-18
	пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 1,2 г, калорийность – 107 ккал	10/30	
2	209 Яйцо вареное	40	
	пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 3,3 г, калорийность – 80 ккал		
3	202/309 Спагетти, запеченные с сыром	160/10	
	пищевая ценность: белки -8,3 г, жиры – 12,3 г, углеводы – 32,32 г, калорийность – 171 ккал		
4	383 Какао со сгущенным молоком	200	
	пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 22,5 г, калорийность – 115 ккал		
5	Хлеб пшеничный	20	
	пищевая ценность: белки -1,585 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 завтрак: белки-19,4, жиры-13, углеводы-83,8, калорийность-588,73	500	
Обед (нач. кл.)			
1	45 Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	86-74
	пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 9,12 г, калорийность – 73,8 ккал		
2	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	
	пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 22,3 г, калорийность – 177 ккал		
3	290 Гуляш из птицы	90/30	
	пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры – 13,6 г, углеводы – 20,3 г, калорийность – 250 ккал		
4	304 Рис отварной	150	
	пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры – 6,4 г, углеводы – 24,5 г, калорийность – 142 ккал		
5	389 Сок фруктовый	200	
	пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал		
6	Хлеб пшеничный	20	
	пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
7	Хлеб ржаной	20	
	пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
	Итого за обед: белки-27,03, жиры-27,96, углеводы-117,58, калорийность-823,14	784	
Полдник (нач. кл.)			
1	Печенье	100	22-00
	пищевая ценность: белки -6,5 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 20 г, калорийность – 175 ккал		
2	375/376 Чай с сахаром	200	
	пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал		
	Итого за полдник: белки-6,6 жиры-8,1, углеводы-35, калорийность-235,4	300	
	Итого за день: белки-53,03, жиры-56,19, углеводы-236,38, калорийность-1647,3	1584	
Завтрак (ст. кл.)			
1	1 Бутиероброд с маслом сливочным	10/30	71-27
	пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,5 г, калорийность – 122 ккал		
2	209 Яйцо вареное	40	
	пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 0,8 г, калорийность – 76 ккал		
3	202/309 Спагетти, запеченные с сыром	200/10	
	пищевая ценность: белки -10,2 г, жиры – 9,45 г, углеводы – 42 г, калорийность – 275,4 ккал		
4	383 Какао со сгущенным молоком	200	
	пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 23,2 г, калорийность – 114 ккал		
5	Хлеб пшеничный	30	
	пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
	Хлеб ржаной	30	
	пищевая ценность: белки -1,22 г, жиры – 0,22 г, углеводы – 9,88 г, калорийность – 45,98 ккал		
	Итого за завтрак: белки-22,82, жиры-23,07, углеводы-96,04, калорийность-680,14	550	
Обед (ст. кл.)			
1	45 Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	93-72
	пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 16,5 г, калорийность – 113 ккал		
2	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	
	пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры – 2,43 г, углеводы – 11,5 г, калорийность – 112 ккал		
3	290 Гуляш из птицы	100/50	
	пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 14,6 г, калорийность – 242 ккал		
4	304 Рис отварной	180	
	пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7 г, углеводы – 46 г, калорийность – 282 ккал		
5	389 Сок фруктовый	200	
	пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал		
6	Хлеб пшеничный	20	
	пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,66 г, калорийность – 46,76 ккал		
7	Хлеб ржаной	30	
	пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры – 0,33 г, углеводы – 14,82 г, калорийность – 68,97 ккал		
	Итого за обед: белки-31,55, жиры-32,26, углеводы-134,9, калорийность-952,33	914	
	Итого за день: белки-54,37, жиры-55,33, углеводы-230,94, калорийность-1632,5	1464	



Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор

Директор школы № 37
Старший вожатый