

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

Наименование

Выход, гр.

Цена, руб.

Завтрак (нач. кл.)

70-18

Бутерброд с сыром твердым

пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,6 г, калорийность - 109 ккал

15/30

Зеленый горошек консервированный (порционно)

пищевая ценность: белки -1,25 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 5,84 г, калорийность - 64 ккал

40

Омлет натуральный с маслом сливочным

пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 10,7 г, калорийность - 186 ккал

150/2

Какао со сгущенным молоком

пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 114 ккал

200

Хлеб пшеничный

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

35

Хлеб ржаной

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

30

Итого за завтрак: белки-19,89, жиры-20,11, углеводы-83,96, калорийность-588,73

502

Обед (нач. кл.)

86-74

Огурец консервированный (порционно)

пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 4,12 г, калорийность - 95 ккал

60

Суп картофельный с пшеном с рыбой

пищевая ценность: белки -7,84 г, жиры - 2,56 г, углеводы - 13,2 г, калорийность - 111 ккал

200/15

Тефтели в соусе

пищевая ценность: белки -9,6 г, жиры - 16,7 г, углеводы - 18 г, калорийность - 244 ккал

90/30

Картофельное пюре

пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры - 4,01 г, углеводы - 8,3 г, калорийность - 113 ккал

150

Компот из сухофруктов

пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 105 ккал

200

Хлеб ржаной

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

20

Сдоба обыкновенная

пищевая ценность: белки -2,7 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 25,1 г, калорийность - 87 ккал

50

Итого за обед: белки-27,17, жиры-27,8, углеводы-117,54, калорийность-823,97

800

Полдник (нач. кл.)

22-00

Ватрушка с творогом

пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 19 г, калорийность - 174 ккал

75

Снежок 2,5%

пищевая ценность: белки -3,5 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 15,3 г, калорийность - 61 ккал

200

Итого за полдник: белки-7,6, жиры-8,1, углеводы-34,3, калорийность-235

275

Итого за день: белки-54,66, жиры-56,01, углеводы-235,8, калорийность-1647,7

1577

Завтрак (ст. кл.)

71-27

Бутерброд с сыром твердым

пищевая ценность: белки -5,9 г, жиры - 6,7 г, углеводы - 16 г, калорийность - 87 ккал

15/30

Зеленый горошек консервированный (порционно)

пищевая ценность: белки -1,85 г, жиры - 6 г, углеводы - 16,4 г, калорийность - 124 ккал

50

Омлет натуральный с маслом сливочным

пищевая ценность: белки - 8,5 г, жиры - 7,3 г, углеводы - 15,7 г, калорийность - 255,6 ккал

200/3

Какао со сгущенным молоком

пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 121 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

30

Итого за завтрак: белки-22,53, жиры-23,1, углеводы-95,98, калорийность-680,34

550

Обед (ст. кл.)

93-72

Огурец консервированный (порционно)

пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 6 г, углеводы - 15,2 г, калорийность - 110 ккал

100

Суп картофельный с пшеном с рыбой

пищевая ценность: белки -9,8 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 14,2 г, калорийность - 164 ккал

250/15

Тефтели в соусе

пищевая ценность: белки -8 г, жиры - 17 г, углеводы - 5,28 г, калорийность - 218 ккал

100/50

Картофельное пюре

пищевая ценность: белки -3,73 г, жиры - 4,81 г, углеводы - 24,12 г, калорийность - 125 ккал

180

Компот из сухофруктов

пищевая ценность: белки -1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 117 ккал

200

Хлеб ржаной

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

30

Сдоба обыкновенная

пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал

50

Итого за обед: белки-29,95, жиры-31,94, углеводы-128,22, калорийность-905,57

854

Итого за день: белки-52,48, жиры-55,04, углеводы-224,2, калорийность-1585,9

1404

Директор ООО «Феникс Групп»
КалькуляторДиректор школы №
Старший повар