

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

Наименование

Выход, гр.

Цена, руб.

Завтрак (нач. кл.)

70-18

Бутерброд с маслом сливочным

10/30

пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 2,6 г, углеводы - 1,2 г, калорийность - 107 ккал

2

209

Яйцо вареное

40

пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры - 4,7 г, углеводы - 3,3 г, калорийность - 80 ккал

3

204

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 -1,58 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 завтрак: белки-19,4, жиры-20,13, углеводы-83,8, калорийность-588,73

500

Обед (нач. кл.)

86-74

1

70

Разносол (огурец консервированный, капуста квашеная)

60

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

171

Каша гречневая

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.)

22-00

1

Печенье

100

пищевая ценность: белки -6,5 г, жиры - 8,1 г, углеводы - 20 г, калорийность - 175 ккал

2

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.)

71-27

1

1

Бутерброд с маслом сливочным

10/30

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

204

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-95,84, калорийность-680,14

550

Обед (ст. кл.)

93-72

1

70

Разносол (огурец консервированный, капуста квашеная)

100

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

171

Каша гречневая

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 -1,68 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»
КалькуляторДиректор школы №
Старший повар