

Общество с ограниченной
ответственностью

ОООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на

21 июня 2025г. (1 неделя – суббота) Столовая школы № 34

ИНН/КПП 1326203167/132601001
Республика Мордовия, г.Саранск

		Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (ст. кл.)		
1		Бутерброд с повидлом пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры - 4,5 г, углеводы - 35 г, калорийность - 188 ккал	20/30	
2	175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 12 г, калорийность - 234 ккал	250/5	
3	385	Чай с молоком пищевая ценность: белки -5 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 24,4 г, калорийность - 101,6 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	25/20	
		Итого за завтрак: белки-23,2, жиры-20,9, углеводы-84, калорийность-587,2	550	
		Обед (ст. кл.)		
1	20	Салат из свежей капусты со свежими огурцами с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,96 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 6,6 г, калорийность - 62,4 ккал	100	
2	88	Суп картофельный из овощей с зеленым горошком с птицей пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 13 г, калорийность - 125 ккал	250/15	
3	290	Шницель мясной с соусом пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры - 23,68 г, углеводы - 45,28 г, калорийность - 318 ккал	100/50	
4	306	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3,06 г, жиры - 2,84 г, углеводы - 17,21 г, калорийность - 106,65 ккал	180	
5	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 110 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 20,6 г, калорийность - 102,6 ккал	20/20	
		Итого за обед: белки-30,08, жиры-34,66, углеводы-117,69, калорийность-824,65	925	
		Полдник (ст. кл.)		
1		Батончик Супер пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры - 4г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 175 ккал	40	
2	948	Чай с сахаром, лимоном пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 123,3 ккал	200	
		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 6,3 г, калорийность - 65 ккал	100	
		Итого за полдник: белки-5,68, жиры-4,2, углеводы-50,76, калорийность-363,3	350	
		Итого за день: белки-58,96, жиры-59,76, углеводы-252,45, калорийность-1775,2	1825	256-50



Начальник лагеря
Старший повар