

ООО «Феникс Групп»

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп» № 34
ИНН/КПП 1326203167/132601001
Республика Мордовия, г.Саранск

МЕНЮ на

23 июня 2025г. (2 неделя – понедельник)

Столовая школы № 34

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
		Завтрак (ст. кл.)		
		Омлет картофельный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры - 14,04 г, углеводы - 4,6 г, калорийность - 151,2 ккал	90/2	
2	176	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -12,3 г, жиры - 15,45 г, углеводы - 37,5 г, калорийность - 249 ккал	250/5	
3	345	Какао с молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры - 0 г, углеводы - 30,2 г, калорийность - 124,8 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 63,6 ккал	20/20	
		Итого за завтрак: белки-21,34, жиры-29,89, углеводы-84,9, калорийность-588,6	582	
		Обед (ст. кл.)		
1	30	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 9,12 г, калорийность - 73,8 ккал	100	
2	101	Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры - 3,94 г, углеводы - 9,2 г, калорийность - 125 ккал	250/15	
3	303	Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры - 14 г, углеводы - 15,28 г, калорийность - 205 ккал	100/50	
4	180	Каша гречневая пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры - 6,11 г, углеводы - 41,4 г, калорийность - 231 ккал	180	
5	510	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры - 0 г, углеводы - 21,82 г, калорийность - 87,6 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-34,23, жиры-28,25, углеводы-117,42, калорийность-825	915	
		Полдник (ст. кл.)		
1		Батончик Чио-рио пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 1,1 г, углеводы - 23 г, калорийность - 175 ккал	30	
2		Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 80,4 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный/ржаной пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 12,6 г, калорийность - 98 ккал	25/25	
		Итого за полдник: белки-3,3, жиры-1,5, углеводы-50,6, калорийность-353,4	250	
		Итого за день: белки-58,87, жиры-59,64, углеводы-252,92, калорийность-1767	1772	256-50



Начальник лагеря
Старший повар