

Общество с ограниченной
ответственностью

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на

30 октября 2024г. (среда)

Столовая школы № 34

№	«Феникс Групп» ИНН/КПП: 1326203167/132601001 Республика Мордовия, г.Саранск	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки-3,8 г, жиры-4 г, углеводы-0 г, калорийность-51 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки-13,12 г, жиры-17,76 г, углеводы-13,92 г, калорийность-268,8 ккал	200/5	
3	212	Омлет натуральный пищевая ценность: белки-1,75 г, жиры-12,1 г, углеводы-29,4 г, калорийность-121,4 ккал	65	
4	188	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки-0,68 г, жиры-0 г, углеводы-15,26 г, калорийность-143,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки-2 г, жиры-0,6 г, углеводы-4 г, калорийность-62 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-30,58, жиры-31,6, углеводы-94,86, калорийность-691	535	
Обед (нач. кл.)				
1	24	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки-1 г, жиры-6 г, углеводы-4,7 г, калорийность-88 ккал	60	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки-4,81 г, жиры-7,28 г, углеводы-9,91 г, калорийность-135 ккал	200/15/10	
3	251	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки-20,55 г, жиры-3,35 г, углеводы-5,3 г, калорийность-260 ккал	170/2	
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки-0,5 г, жиры-0 г, углеводы-32 г, калорийность-130 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки-2,1 г, жиры-0,4 г, углеводы-5,1 г, калорийность-41 ккал	60	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки-1,9 г, жиры-0,2 г, углеводы-4,5 г, калорийность-26 ккал	35	
		Итого за обед: белки-35,66, жиры-20,11, углеводы-102,93, калорийность-932	742	
Полдник (нач. кл.)				
1	478	Крендель сахарный пищевая ценность: белки-3,5 г, жиры-5,6 г, углеводы-29,4 г, калорийность-182 ккал	75	
2	948	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки-5,6 г, жиры-6,4 г, углеводы-8,2 г, калорийность-113 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295	275	
		Итого за день: белки-69,8, жиры-55,5, углеводы-274,6, калорийность-1623	1552	200-54
Завтрак (ст. кл.)				
1	3	Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки-3,8 г, жиры-4 г, углеводы-0 г, калорийность-51 ккал	15/30	
2	173	Каша молочная рисовая с маслом сливочным пищевая ценность: белки-13,12 г, жиры-17,76 г, углеводы-13,92 г, калорийность-268,8 ккал	250/5	
3	112	Омлет натуральный пищевая ценность: белки-1,75 г, жиры-12,1 г, углеводы-29,4 г, калорийность-121,4 ккал	65	
4	188	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки-0,68 г, жиры-0 г, углеводы-15,26 г, калорийность-143,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки-2 г, жиры-0,6 г, углеводы-4 г, калорийность-62 ккал	20	
		Итого за завтрак: белки-30,58, жиры-31,6, углеводы-94,86, калорийность-691	585	
Обед (ст. кл.)				
1	24	Икра домашняя (порционно) пищевая ценность: белки-1 г, жиры-6 г, углеводы-4,7 г, калорийность-88 ккал	100	
2	82	Борщ из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки-4,81 г, жиры-7,28 г, углеводы-9,91 г, калорийность-135 ккал	250/15/10	
3	251	Пельмени отварные с маслом сливочным пищевая ценность: белки-20,55 г, жиры-3,35 г, углеводы-5,3 г, калорийность-260 ккал	190/3	
4	345	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки-0,5 г, жиры-0 г, углеводы-32 г, калорийность-130 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки-2,1 г, жиры-0,4 г, углеводы-5,1 г, калорийность-41 ккал	30	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки-1,9 г, жиры-0,2 г, углеводы-4,5 г, калорийность-26 ккал	30	
		Итого за обед: белки-35,66, жиры-20,11, углеводы-102,93, калорийность-932	742	
Полдник (ст. кл.)				
1	478	Крендель сахарный пищевая ценность: белки-3,5 г, жиры-5,6 г, углеводы-29,4 г, калорийность-182 ккал	75	
2	948	Ряженка 2,5% пищевая ценность: белки-5,6 г, жиры-6,4 г, углеводы-8,2 г, калорийность-113 ккал	200	
		Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295	275	
		Итого за день: белки-69,8, жиры-55,5, углеводы-274,6, калорийность-1623	1602	235-70

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулянт

Начальник лагеря
Старший повар



Handwritten signature