

Общество с ограниченной  
ответственностью  
"Феникс Групп"  
ИНН/ОГРН - 2603167/132601001  
Республика Мордовия, г.Саранск

ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 31 октября 2024г. (четверг) Столовая школы № 34

		Наименование	Витам. гр.	Калор. руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
1	2	Бутерброд с повидлом <small>пищевая ценность: белки - 5,7 г, жиры - 9,4 г, углеводы - 11,2 г, калорийность - 164 ккал</small>		20/30
2	174	Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком <small>пищевая ценность: белки - 8,85 г, жиры - 9,9 г, углеводы - 33,7 г, калорийность - 189 ккал</small>		180/20
3	178	Кофейный напиток с молоком <small>пищевая ценность: белки - 1 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,4 г, калорийность - 101,8 ккал</small>		200
4		Хлеб пшеничный <small>пищевая ценность: белки - 2 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 4 г, калорийность - 62 ккал</small>		30
5		Фрукт свежий банан (поштучно) <small>пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 19 г, калорийность - 78 ккал</small>		100
<b>Итого за завтрак: белки-18,15, жиры-19,8, углеводы-97,3, калорийность-655</b>				625
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежий, зеленый горошек) <small>пищевая ценность: белки - 0,77 г, жиры - 5,0 г, углеводы - 4,6 г, калорийность - 72 ккал</small>		60
2	103	Суп картофельный с горохом с птицей <small>пищевая ценность: белки - 7,57 г, жиры - 47,7 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 111 ккал</small>		200/15
3	204	Биточки из птицы с маслом сливочным <small>пищевая ценность: белки - 5,63 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 0 г, калорийность - 238 ккал</small>		100/2
4	141	Рагу овощное <small>пищевая ценность: белки - 17,7 г, жиры - 20,3 г, углеводы - 1,7 г, калорийность - 279 ккал</small>		180
5	149	Сок фруктовый <small>пищевая ценность: белки - 1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 140,2 ккал</small>		200
6		Хлеб пшеничный <small>пищевая ценность: белки - 1,9 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 45 ккал</small>		30
7		Хлеб ржаной <small>пищевая ценность: белки - 3,1 г, жиры - 0,8 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 12 ккал</small>		30
<b>Итого за обед: белки-31, жиры-34,8, углеводы-69, калорийность-898</b>				840
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
1		Батончик Супер <small>пищевая ценность: белки - 1,5 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 29,4 г, калорийность - 182 ккал</small>		40
2	175/176	Чай с сахаром <small>пищевая ценность: белки - 5,5 г, жиры - 4,4 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 113 ккал</small>		200
<b>Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295</b>				240
<b>Итого за день: белки-57,55, жиры-63,38, углеводы-255,65, калорийность-1553</b>				1765 200/54
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
1	2	Бутерброд с повидлом <small>пищевая ценность: белки - 5,7 г, жиры - 9,4 г, углеводы - 11,2 г, калорийность - 164 ккал</small>		20/30
2	174	Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком <small>пищевая ценность: белки - 8,85 г, жиры - 9,9 г, углеводы - 33,7 г, калорийность - 189 ккал</small>		200/20
3	178	Кофейный напиток с молоком <small>пищевая ценность: белки - 1 г, жиры - 0 г, углеводы - 24,4 г, калорийность - 101,8 ккал</small>		200
4		Хлеб пшеничный <small>пищевая ценность: белки - 2 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 4 г, калорийность - 62 ккал</small>		30
5		Фрукт свежий банан (поштучно) <small>пищевая ценность: белки - 0,6 г, жиры - 0 г, углеводы - 19 г, калорийность - 78 ккал</small>		100
<b>Итого за завтрак: белки-18,15, жиры-19,8, углеводы-97,3, калорийность-655</b>				625
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
1	49	Салат «Витаминный 2» (капуста, огурец, помидор свежий, зеленый горошек) <small>пищевая ценность: белки - 0,77 г, жиры - 5,0 г, углеводы - 4,6 г, калорийность - 72 ккал</small>		100
2	103	Суп картофельный с горохом с птицей <small>пищевая ценность: белки - 7,57 г, жиры - 47,7 г, углеводы - 19,08 г, калорийность - 111 ккал</small>		250/15
3	204	Биточки из птицы с маслом сливочным <small>пищевая ценность: белки - 5,63 г, жиры - 3,5 г, углеводы - 0 г, калорийность - 238 ккал</small>		100/3
4	141	Рагу овощное <small>пищевая ценность: белки - 17,7 г, жиры - 20,3 г, углеводы - 1,7 г, калорийность - 279 ккал</small>		180
5	149	Сок фруктовый <small>пищевая ценность: белки - 1,04 г, жиры - 0 г, углеводы - 34 г, калорийность - 140,2 ккал</small>		200
6		Хлеб пшеничный <small>пищевая ценность: белки - 1,9 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 45 ккал</small>		30
7		Хлеб ржаной <small>пищевая ценность: белки - 3,1 г, жиры - 0,8 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 12 ккал</small>		30
<b>Итого за обед: белки-31, жиры-34,8, углеводы-69, калорийность-898</b>				840
<b>Полдник (ст. кл.)</b>				
1		Батончик Супер <small>пищевая ценность: белки - 1,5 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 29,4 г, калорийность - 182 ккал</small>		40
2	175/176	Чай с сахаром <small>пищевая ценность: белки - 5,5 г, жиры - 4,4 г, углеводы - 8,2 г, калорийность - 113 ккал</small>		200
<b>Итого за полдник: белки-9,1, жиры-12, углеводы-37,6, калорийность-295</b>				240
<b>Итого за день: белки-57,55, жиры-63,38, углеводы-255,65, калорийность-1553</b>				1838 235/70

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Начальник лагеря  
Старший повар

