



ООО «Феникс Групп»

МЕНЮ на 05 июня 2023г. (2 неделя – понедельник) Столовая школы № 5

Общество с ограниченной ответственностью «Феникс Групп»
 ИНН/КПП 1326203167/132601001
 Республика Марий Эл, г.Саранск

| № п/п | № рецепта | Наименование | Выход, гр. | Цена, руб. |
|---|-----------|--|------------|---------------|
| Завтрак (нач. кл.) | | | | |
| | | Омлет натуральный с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 133,4 ккал | 75/2 | |
| 2 | 176 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры – 8,93 г, углеводы – 25,83 г, калорийность – 204 ккал | 200/5 | |
| 3 | 345 | Какао с молоком пищевая ценность: белки -1 г, жиры – 0 г, углеводы – 24,4 г, калорийность – 101,6 ккал | 200 | |
| 4 | | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал | 20 | |
| 5 | | Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал | 20 | |
| Итого за завтрак: белки-18,6, жиры-19,43, углеводы-79,48, калорийность-591 | | | 522 | |
| Обед (нач. кл.) | | | | |
| 1 | 30 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры – 0,12 г, углеводы – 2,76 г, калорийность – 15,6 ккал | 60 | |
| 2 | 101 | Суп картофельный с пшеном с рыбой пищевая ценность: белки -1,3 г, жиры – 3,94 г, углеводы – 10,96 г, калорийность – 86,6 ккал | 200/15 | |
| 3 | 303 | Гуляш из птицы пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры – 13,68 г, углеводы – 5,28 г, калорийность – 255 ккал | 90/30 | |
| 4 | 180 | Рис отварной пищевая ценность: белки -13,2 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 43,05 г, калорийность – 292 ккал | 150 | |
| 5 | 510 | Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123,3 ккал | 200 | |
| 6 | | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал | 20 | |
| 7 | | Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал | 20 | |
| Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-715,4 | | | 785 | |
| Полдник (нач. кл.) | | | | |
| 1 | | Батончик Супер пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры – 21,1 г, углеводы – 0,7 г, калорийность – 152 ккал | 40 | |
| 2 | | Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 38 г, калорийность – 139 ккал | 200 | |
| 3 | | Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал | 20 | |
| 4 | | Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал | 30 | |
| Итого за полдник: белки-7,4, жиры-7,3, углеводы-28,6, калорийность-340 | | | 290 | |
| Итого за день: белки-47, жиры-59,35, углеводы-216,43, калорийность-1645,4 | | | 1597 | 176-90 |

Директор ООО «Феникс Групп»
 Калькулятор



Директор школы
 Старший повар

