

Общество с ограниченной ответственностью
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

Директор МАОУ БОШ №3 г.Сосновоборска

С. К. Гайдаева



Меню 09.11.2022г

Среда - 1

6-10 лет/ 11-18 лет

При приготовлении блюд не применялось: пищевые добавки, биологически активные добавки, продукты, приготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Выход 6-10 лет/11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
10/10	Масло порционное, 10/10 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,10 ккал	пор	
200/250	Плов из мяса птицы, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 20,10 г, Жиры - 7,68 г, Углеводы - 38,84 г, Калорийность - 291,78 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 25,28 г, Жиры - 10,37 г, Углеводы - 48,85 г, Калорийность - 373,46 ккал	пор	
200	Чай с молоком, 200 (6-10) Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,30 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 78,94 ккал	пор	
200	Чай с лимоном, 200 (11-18) Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 53,30 ккал	пор	
50	Батон, 50 Пищевая ценность: Белки - 3,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 23,00 г, Калорийность - 110,00 ккал	пор	
50/70	Хлеб пшеничный, 50/70 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,80 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 23,10 г, Калорийность - 111,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,32 г, Жиры - 0,63 г, Углеводы - 32,34 г, Калорийность - 154,70 ккал	пор	
510,00,00гр/580,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 29,13 г, Жиры - 17,18 г, Углеводы - 100,52 г, Калорийность - 657,32 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 34,41 г, Жиры - 18,81 г, Углеводы - 117,48 г, Калорийность - 757,56 ккал		
Стоимость			81,77/ 95,08

Обед			
60/100	Салат из белокочанной капусты, 60/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,85 г, Жиры - 3,05 г, Углеводы - 7,54 г, Калорийность - 53,01 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 14,49 г, Калорийность - 88,21 ккал	пор	
200/250	Суп картофельный с вермишелью, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,47 г, Жиры - 2,19 г, Углеводы - 6,93 г, Калорийность - 65,25 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,08 г, Калорийность - 82,75 ккал	пор	
90/100	Рыба, тушенная с овощами (минтай) 90/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 13,05 г, Жиры - 13,27 г, Углеводы - 3,12 г, Калорийность - 105,24 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 15,09 г, Жиры - 14,59 г, Углеводы - 3,12 г, Калорийность - 114,00 ккал	пор	
150/200	Картофельное пюре, 150/200 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,25 г, Жиры - 3,83 г, Углеводы - 2,16 г, Калорийность - 141,57 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 3,90 г, Жиры - 4,74 г, Углеводы - 2,60 г, Калорийность - 171,36 ккал	пор	
180/180	Компот из абрикосов, 180/180 Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,60 ккал	пор	
50/70	Хлеб ржано-пшеничный, 50/70 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,70 г, Жиры - 0,65 г, Углеводы - 21,60 г, Калорийность - 105,50 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,18 г, Жиры - 0,91 г, Углеводы - 30,24 г, Калорийность - 147,70 ккал	пор	
20/40	Хлеб пшеничный, 20/40 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 9,24 г, Калорийность - 44,20 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	пор	
0,035/0,035	Кислота аскорбиновая, 35мл./35мл. Пищевая ценность:	пор	
ИТОГО: 750,04гр/920,04 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 24,07 г, Жиры - 23,17 г, Углеводы - 68,86 г, Калорийность - 589,37 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 30,74 г, Жиры - 28,95 г, Углеводы - 99,27 г, Калорийность - 767,02 ккал		
Стоимость			122,67/ 142,60

Полдник			
200/200	Чай с лимоном, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 53,30 ккал	пор	
100/150	Пирожок с яблоком, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,01 г, Жиры - 10,75 г, Углеводы - 51,07 г, Калорийность - 333,49 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 12,02 г, Жиры - 16,13 г, Углеводы - 76,61 г, Калорийность - 500,34 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00гр/350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 8,25 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 64,23 г, Калорийность - 386,79 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 12,25 г, Жиры - 16,18 г, Углеводы - 89,77 г, Калорийность - 553,64 ккал		
Стоимость			61,34/ 71,29

ИТОГО: 1560,04 гр/ 1850,04 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 61,48 г, Жиры - 51,16 г, Углеводы - 233,60 г, Калорийность - 1633,47 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 77,40 г, Жиры - 63,94 г, Углеводы - 306,53 г, Калорийность - 2078,21 ккал		
--	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

Рук. фил. ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" (Богомолова Татьяна Владимировна)

Технолог (Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством (Кислицина В. В.)

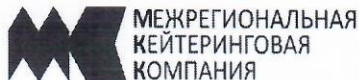


Общество с ограниченной ответственностью
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

Директор МАОУ ООШ №3 г.Сосновоборска

С. К. Гайдаева



Меню 09.11.2022г
Среда - 1
6-10 лет/ 11-18 лет ОВЗ

При приготовлении блюд не применялось пищевые добавки, биологически активные добавки, продукты приготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Выход 6-10 лет/11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
10/10	Масло порционное, 10/10 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,10 ккал	пор	
200/250	Плов из мяса птицы, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 20,10 г, Жиры - 7,68 г, Углеводы - 38,84 г, Калорийность - 291,78 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 25,28 г, Жиры - 10,37 г, Углеводы - 48,85 г, Калорийность - 373,46 ккал	пор	
200	Чай с молоком, 200 (6-10) Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,30 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 78,94 ккал	пор	
200	Чай с лимоном, 200 (11-18) Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 53,30 ккал	пор	
50	Батон, 50 Пищевая ценность: Белки - 3,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 23,00 г, Калорийность - 110,00 ккал	пор	
50/70	Хлеб пшеничный, 50/70 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,80 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 23,10 г, Калорийность - 111,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,32 г, Жиры - 0,63 г, Углеводы - 32,34 г, Калорийность - 154,70 ккал	пор	
510,00,00гр/580,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 29,13 г, Жиры - 17,18 г, Углеводы - 100,52 г, Калорийность - 657,32 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 34,41 г, Жиры - 18,81 г, Углеводы - 117,48 г, Калорийность - 757,56 ккал		
	Стоимость		81,77/ 95,08

Обед			
60/100	Салат из белокочанной капусты, 60/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,85 г, Жиры - 3,05 г, Углеводы - 7,54 г, Калорийность - 53,01 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 14,49 г, Калорийность - 88,21 ккал	пор	
200/250	Суп картофельный с вермишелью, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,47 г, Жиры - 2,19 г, Углеводы - 6,93 г, Калорийность - 65,25 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,85 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 12,08 г, Калорийность - 82,75 ккал	пор	
90/100	Рыба, тушенная с овощами, (минтай) 90/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 13,05 г, Жиры - 13,27 г, Углеводы - 3,12 г, Калорийность - 105,24 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 15,09 г, Жиры - 14,59 г, Углеводы - 3,12 г, Калорийность - 114,00 ккал	пор	
150/200	Картофельное пюре, 150/200 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,25 г, Жиры - 3,83 г, Углеводы - 2,16 г, Калорийность - 141,57 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 3,90 г, Жиры - 4,74 г, Углеводы - 2,60 г, Калорийность - 171,36 ккал	пор	
180/180	Компот из абрикосов, 180/180 Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,60 ккал	пор	
50/70	Хлеб ржано-пшеничный, 50/70 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,70 г, Жиры - 0,65 г, Углеводы - 21,60 г, Калорийность - 105,50 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,18 г, Жиры - 0,91 г, Углеводы - 30,24 г, Калорийность - 147,70 ккал	пор	
20/40	Хлеб пшеничный, 20/40 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 9,24 г, Калорийность - 44,20 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	пор	
0,035/0,035	Кислота аскорбиновая, 35мл./35мл. Пищевая ценность:	пор	
ИТОГО: 750,04гр/920,04 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 24,07 г, Жиры - 23,17 г, Углеводы - 68,86 г, Калорийность - 589,37 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 30,74 г, Жиры - 28,95 г, Углеводы - 99,27 г, Калорийность - 767,02 ккал		
	Стоимость		122,67/ 142,60

Полдник			
200/200	Чай с лимоном, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 53,30 ккал	пор	
100/150	Пирожок с яблоком, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,01 г, Жиры - 10,75 г, Углеводы - 51,07 г, Калорийность - 333,49 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 12,02 г, Жиры - 16,13 г, Углеводы - 76,61 г, Калорийность - 500,34 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00гр/350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 8,25 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 64,23 г, Калорийность - 386,79 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 12,25 г, Жиры - 16,18 г, Углеводы - 89,77 г, Калорийность - 553,64 ккал		
	Стоимость		61,34/ 71,29

ИТОГО: 1560,04 гр/ 1850,04 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 61,44 г, Жиры - 51,16 г, Углеводы - 233,60 г, Калорийность - 1633,47 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 77,40 г, Жиры - 63,94 г, Углеводы - 306,53 г, Калорийность - 2078,21 ккал		
----------------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

Рук. фил. ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" (Ботомолова Татьяна Владимировна)

Технолог (Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством (Кислицина В. В.)

