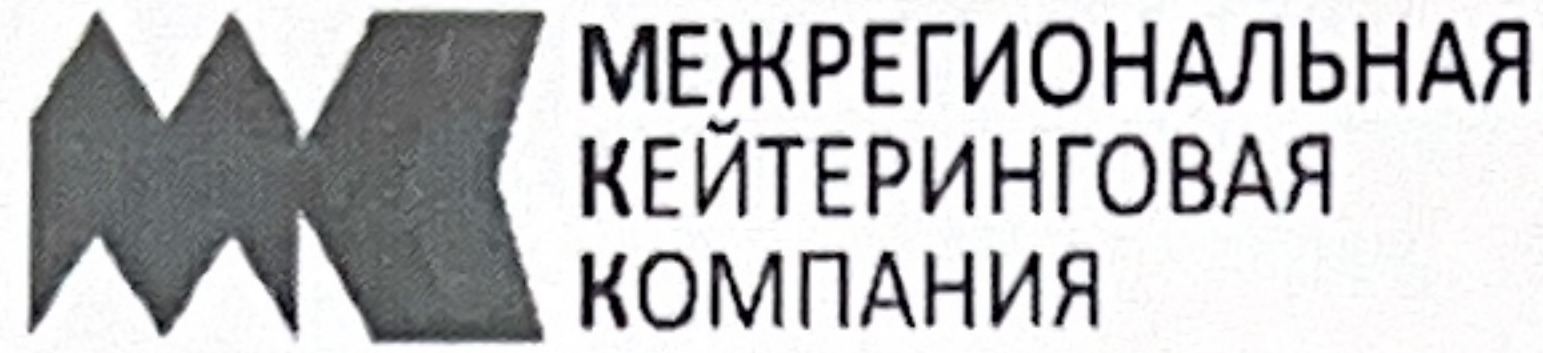


Общество с ограниченной ответственностью  
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано  
МАОУ СОШ №3  
Директор МАОУ СОШ №3, Сосновоборска  
С. К. Гайдаева



Меню 12.01.2023г  
Четверг - 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
<b>Завтрак</b>			
50/80	Горошек зеленый отварной, 50/80 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,55 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 3,25 г, Калорийность - 20,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 2,48 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 5,20 г, Калорийность - 32,00 ккал	пор	
200	Омлет натуральный, 200 Пищевая ценность: Белки - 34,24 г, Жиры - 36,76 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 492,40 ккал	под	
200/200	Кофейный напиток с молоком 200/200 Пищевая ценность: Белки - 3,20 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	под	
50/70	Хлеб пшеничный, 50/70 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,80 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 24,60 г, Калорийность - 117,50 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,32 г, Жиры - 0,56 г, Углеводы - 34,44 г, Калорийность - 164,50 ккал	под	
ИТОГО: 500,00гр/550,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 42,79 г, Жиры - 39,77 г, Углеводы - 55,99 г, Калорийность - 754,27 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 45,24 г, Жиры - 39,99 г, Углеводы - 67,78 г, Калорийность - 813,27 ккал		
	<b>Стоимость</b>		<b>68,14/ 79,23</b>

<b>Обед</b>			
60/100	Салат из моркови с яблоком, 60 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,55 г, Жиры - 3,69 г, Углеводы - 7,69 г, Калорийность - 67,08 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 12,79 г, Калорийность - 111,68 ккал		
197/3 / 246/4	Борщ из свежей капусты со сметаной, 197/3, 246/4 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,22 г, Жиры - 4,70 г, Углеводы - 7,78 г, Калорийность - 94,85 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,64 г, Жиры - 5,89 г, Углеводы - 9,58 г, Калорийность - 116,04 ккал	под	
90/30 100/30	Биточки мясные с томатным соусом, 90/30, 100/30 6-10 Пищевая ценность: Белки - 14,09 г, Жиры - 18,58 г, Углеводы - 17,58 г, Калорийность - 284,69 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 15,61 г, Жиры - 19,80 г, Углеводы - 19,77 г, Калорийность - 309,07 ккал	под	
150/180	Каша гречневая рассыпчатая, 150/180 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,63 г, Жиры - 8,04 г, Углеводы - 38,93 г, Калорийность - 262,31 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 10,41 г, Жиры - 9,96 г, Углеводы - 46,95 г, Калорийность - 318,66 ккал	под	
180/180	Компот из сухофруктов, 180/180 Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 ккал	пор	
50/70	Хлеб ржано-пшеничный, 50/70 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,50 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,18 г, Жиры - 0,91 г, Углеводы - 30,24 г, Калорийность - 147,70 ккал	под	
20/40	Хлеб пшеничный, 20/40 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 47,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,00 ккал	под	
ИТОГО: 780,00гр/950,00 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 33,31 г, Жиры - 36,89 г, Углеводы - 123,40 г, Калорийность - 936,66 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 40,61 г, Жиры - 44,51 г, Углеводы - 161,22 г, Калорийность - 1181,79 ккал		
	<b>Стоимость</b>		<b>102,22/ 118,83</b>

<b>Полдник</b>			
200/200	Сок в ассортименте, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 1,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 24,40 г, Калорийность - 102,00 ккал	пор	
100/150	Пирожок с картофельной начинкой, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,62 г, Жиры - 10,77 г, Углеводы - 51,70 г, Калорийность - 320,73 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 12,95 г, Жиры - 16,16 г, Углеводы - 77,96 г, Калорийность - 481,18 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00гр/350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 9,72 г, Жиры - 10,97 г, Углеводы - 76,10 г, Калорийность - 422,73 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 14,05 г, Жиры - 16,36 г, Углеводы - 102,36 г, Калорийность - 583,18 ккал		
	<b>Стоимость</b>		<b>51,11/ 59,45</b>

ИТОГО: 1580,00 гр/ 1850,00 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 85,81 г, Жиры - 87,63 г, Углеводы - 255,48 г, Калорийность - 2113,66 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 99,90 г, Жиры - 100,86 г, Углеводы - 331,36 г, Калорийность - 2578,24 ккал		
----------------------------------	--	--	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Технолог (Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством (Кислицына В. В.)





Общество с ограниченной ответственностью  
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

МАОУ ООШ №3  
Директор МАОУ ООШ №3 г. Сосновоборска  
С. К. Гайдаева



Меню 12.01.2023г  
Четверг - 1 ОВЗ  
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
<b>Завтрак</b>			
50/80	Горошек зеленый отварной, 50/80 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,55 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 3,25 г, Калорийность - 20,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 2,48 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 5,20 г, Калорийность - 32,00 ккал	пор	
200	Омлет натуральный, 200 Пищевая ценность: Белки - 34,24 г, Жиры - 36,76 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 492,40 ккал	пор	
200/200	Кофейный напиток с молоком 200/200 Пищевая ценность: Белки - 3,20 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	пор	
50/70	Хлеб пшеничный, 50/70 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 24,60 г, Калорийность - 117,50 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,32 г, Жиры - 0,56 г, Углеводы - 34,44 г, Калорийность - 164,50 ккал	пор	
ИТОГО: 500,00гр/550,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 42,79 г, Жиры - 39,77 г, Углеводы - 55,99 г, Калорийность - 754,27 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 45,24 г, Жиры - 39,99 г, Углеводы - 67,78 г, Калорийность - 813,27 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>68,14/ 79,23</b>

<b>Обед</b>			
60/100	Салат из моркови с яблоком, 60 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,55 г, Жиры - 3,69 г, Углеводы - 7,69 г, Калорийность - 67,08 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 12,79 г, Калорийность - 111,68 ккал		
197/3 / 246/4	Борщ из свежей капусты со сметаной, 197/3, 246/4 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,22 г, Жиры - 4,70 г, Углеводы - 7,78 г, Калорийность - 94,85 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,64 г, Жиры - 5,89 г, Углеводы - 9,58 г, Калорийность - 116,04 ккал	пор	
90/30 100/30	Биточки мясные с томатным соусом, 90/30, 100/30 6-10 Пищевая ценность: Белки - 14,09 г, Жиры - 18,58 г, Углеводы - 17,58 г, Калорийность - 284,69 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 15,61 г, Жиры - 19,80 г, Углеводы - 19,77 г, Калорийность - 309,07 ккал	пор	
150/180	Каша гречневая рассыпчатая, 150/180 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,63 г, Жиры - 8,04 г, Углеводы - 38,93 г, Калорийность - 262,31 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 10,41 г, Жиры - 9,96 г, Углеводы - 46,95 г, Калорийность - 318,66 ккал	пор	
180/180	Компот из сухофруктов, 180/180 Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 ккал	пор	
50/70	Хлеб ржано-пшеничный, 50/70 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,50 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 - 0,16 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 47,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,00 ккал	пор	
ИТОГО: 780,00гр/950,00 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 33,31 г, Жиры - 36,89 г, Углеводы - 123,40 г, Калорийность - 936,66 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 40,61 г, Жиры - 44,51 г, Углеводы - 161,22 г, Калорийность - 1181,79 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>102,22/ 118,83</b>

<b>Полдник</b>			
200/200	Сок в ассортименте, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 1,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 24,40 г, Калорийность - 102,00 ккал	пор	
100/150	Пирожок с картофельной начинкой, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,62 г, Жиры - 10,77 г, Углеводы - 51,70 г, Калорийность - 320,73 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 12,95 г, Жиры - 16,16 г, Углеводы - 77,96 г, Калорийность - 481,18 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00гр/350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 9,72 г, Жиры - 10,97 г, Углеводы - 76,10 г, Калорийность - 422,73 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 14,05 г, Жиры - 16,36 г, Углеводы - 102,36 г, Калорийность - 583,18 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>51,11/ 59,45</b>

ИТОГО: 1580,00 гр/ 1850,00 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 85,81 г, Жиры - 87,63 г, Углеводы - 255,48 г, Калорийность - 2113,66 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 99,90 г, Жиры - 100,86 г, Углеводы - 331,36 г, Калорийность - 2578,24 ккал		
----------------------------------	--	--	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Технолог (Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством (Кислицына В. В.)

