

Общество с ограниченной ответственностью
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

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



**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
КЕЙТЕРИНГОВАЯ
КОМПАНИЯ**

Меню 11.10.2022г
Вторник - 1
6-10 лет/ 11-18 лет ОВЗ

При приготовлении блюд не применялись: 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			
60/80	Икра овощная, 60/80 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,02 г, Жиры - 5,40 г, Углеводы - 5,40 г, Калорийность - 81,60 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,36 г, Жиры - 7,20 г, Углеводы - 7,20 г, Калорийность - 108,80 ккал	пор	
200/200	Омлет натуральный 200/200 Пищевая ценность: Белки - 34,24 г, Жиры - 36,76 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 492,40 ккал		
200/200	Какао с молоком, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 3,88 г, Жиры - 3,10 г, Углеводы - 18,18 г, Калорийность - 117,43 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 - 110,50 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/550,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 42,94 г, Жиры - 45,71 г, Углеводы - 52,75 г, Калорийность - 801,93 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 44,80 г, Жиры - 47,69 г, Углеводы - 63,79 г, Калорийность - 873,33 ккал		
	Стоимость		81,77/ 95,08

Обед			
60/100	Салат из свеклы отварной, 60/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,87 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 5,10 г, Калорийность - 51,33 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,09 г, Углеводы - 8,45 г, Калорийность - 85,27 ккал	пор	
200	Щи из свежей капусты с картофелем, 200 (6-10) 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,81 г, Жиры - 2,33 г, Углеводы - 2,92 г, Калорийность - 41,59 ккал	пор	
250	Щи из свежей капусты со сметаной, 250 (11-18) 11-18 Пищевая ценность: Белки - 2,09 г, Жиры - 5,86 г, Углеводы - 7,59 г, Калорийность - 105,77 ккал	пор	
90/100	Гуляш из говядины 90/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 15,14 г, Жиры - 14,93 г, Углеводы - 7,35 г, Калорийность - 207,23 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 15,00 г, Жиры - 15,22 г, Углеводы - 8,13 г, Калорийность - 210,83 ккал	пор	
150/180	Каша рисовая рассыпчатая, 150/180 (рис круг) 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,07 г, Жиры - 4,28 г, Углеводы - 33,07 г, Калорийность - 187,03 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,84 г, Жиры - 5,29 г, Углеводы - 39,94 г, Калорийность - 226,97 ккал	пор	
200/200	Чай с сахаром, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 0,20 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 51,94 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	
ИТОГО: 770,04гр/940,04 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 26,25 г, Жиры - 25,47 г, Углеводы - 92,33 г, Калорийность - 688,82 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 31,79 г, Жиры - 32,78 г, Углеводы - 125,86 г, Калорийность - 916,87 ккал		
	Стоимость		122,67/ 142,60

Полдник			
200/200	Компот из свежих яблок, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 0,16 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 16,89 г, Калорийность - 70,67 ккал	пор	
100/150	Булочка домашняя, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 12,30 г, Жиры - 12,76 г, Углеводы - 77,63 г, Калорийность - 474,06 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 18,45 г, Жиры - 19,13 г, Углеводы - 116,45 г, Калорийность - 711,09 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00гр/350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 12,46 г, Жиры - 12,92 г, Углеводы - 94,53 г, Калорийность - 544,73 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 18,61 г, Жиры - 19,29 г, Углеводы - 133,34 г, Калорийность - 781,76 ккал		
	Стоимость		61,34/ 71,29

ИТОГО: 1580,00 гр/ 1840,00 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 81,64 г, Жиры - 84,10 г, Углеводы - 239,61 г, Калорийность - 2035,48 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 95,20 г, Жиры - 99,76 г, Углеводы - 322,99 г, Калорийность - 2571,96 ккал		
----------------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Технолог Петрова (Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством Кислицина (Кислицина В. В.)

