Общество с ограниченной ответственностью
"Межрегиональнаяая кейтеринговая компания"

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

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ КЕЙТЕРИНГОВАЯ КОМПАНИЯ

Меню 12.10.2022г

Среда - 1

6-10 лет/ 11-18 лет ОВЗ

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

Выход 6-10 лет/11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
	Завтрак		
50/50	**Печенье, 50/50** Пищевая ценность: Белки - 3,90 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 34,65 г, Калорийность - 220,00 ккал	пор	
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 - 12,18 г, Жиры - 12,99 г, Углеводы - 19,15 г, Калорийность - 241,42 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	
50/70	**Хлеб пшеничный, 50/70** 6-10 Пищевая ценность: Белки - 3,80 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 23,10 г, Калорийность - 112,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,32 г, Жиры - 0,63 г, Углеводы - 32,34 г, Калорийность - 154,70 ккал	пор	
ИТОГО: 510,00,00гр/580,00	*6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 29,53 г, Жиры - 24,37 г, Углеводы - 112,16 г, Калорийность - 767,32 ккал* *11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 34,81 г, Жиры - 26,00 г, Углеводы - 129,13 г, Калорийность - 867,56 ккал*		
	Стоимость		*81,77/ 95,08*

	Обед		
30/50	**Горошек зеленый отварной, 30/50** 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,93 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,95 г, Калорийность - 12,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,55 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 3,25 г, Калорийность - 20,00 ккал	пор	
30/50	**Кукуруза порционно, 30/50** 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,86 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 2,97 г, Калорийность - 17,34 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,43 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 4,95 г, Калорийность - 28,90 ккал		
200/250	**Борщ из свежей капусты со сметаной, 200/250** 6-10 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 4,62 г, Углеводы - 7,78 г, Калорийность - 83,95 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,94 г, Жиры - 5,82 г, Углеводы - 9,58 г, Калорийность - 105,24 ккал	пор	
90/100	**Рыба, тушенная с овощами,(минтай) 90/100** 6-10 Пищевая ценность: Белки - 13,05г, 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 -2,60г, Калорийность - 171,36 ккал	пор	
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	
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: 770,04гр/940,04 гр	*6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 24,98 г, Жиры - 22,95 г, Углеводы - 65,71 г, Калорийность - 580,47 ккал* *11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 32,29 г, Жиры - 26,98 г, Углеводы - 89,12 г, Калорийность - 746,27 ккал*		
	Стоимость		*122,67/ 142,60*

	Полдник		
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	
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 - 11,21 г, Жиры - 13,26 г, Углеводы - 73,14 г, Калорийность - 457,86 ккал* *11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 12,02 г, Жиры - 16,13 г, Углеводы - 76,61 г, Калорийность - 500,34 ккал*		
	Стоимость		*61,34/ 71,29*

ИТОГО: 1580,04 гр/ 1870,04 гр	*6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 65,92 г, Жиры - 60,58 г, Углеводы - 251,02 г, Калорийность - 1805,65 ккал* *11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 82,32 г, Жиры - 71,61 г, Углеводы - 316,93 г, Калорийность - 2238,54 ккал*

Цены указаны с учетом НДС

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

Технолог _____ /(Петрова Елена Михайловна)

Зав.производством _____ /(Кислицина В. В.)