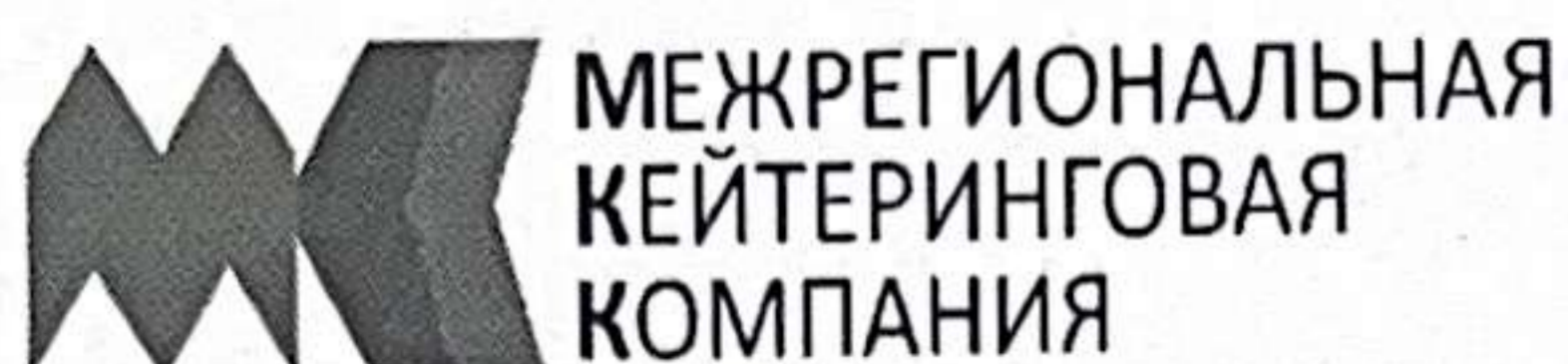


Общество с ограниченной ответственностью
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

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



Меню 18.01.2023 г.
Среда - 2
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 6-10лет/ 11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
60/100	Салат из моркови с изюмом, 60/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,77 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 13,64 г, Калорийность - 59,29 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,29 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 22,74 г, Калорийность - 98,81 ккал	пор	
155/25 / 172/28	Рожки отварные с сыром, 155/25 / 172/28 6-10 Пищевая ценность: Белки - 13,69 г, Жиры - 11,00 г, Углеводы - 45,89 г, Калорийность - 338,75 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 15,25 г, Жиры - 12,59 г, Углеводы - 50,84 г, Калорийность - 379,34 ккал	пор	
200/200	Кофейный напиток с молоком, 200 Пищевая ценность: Белки - 3,20 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	пор	
50	Зефир, 50 Пищевая ценность: Белки - 0,40 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 39,90 г, Калорийность - 163,00 ккал		
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,24 г, Углеводы - 14,76 г, Калорийность - 70,50 ккал	пор	
ИТОГО: 520,00 гр/ 580,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,35 г, Жиры - 13,88 г, Углеводы - 136,27 г, Калорийность - 755,91 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 22,42 г, Жиры - 15,53 г, Углеводы - 150,31 г, Калорийность - 836,02 ккал		
	Стоимость		68,14/ 79,23

Обед			
60/100	Икра овощная, 60/100 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 - 1,70 г, Жиры - 9,00 г, Углеводы - 9,00 г, Калорийность - 136,00 ккал	пор	
197/3 / 246/4	Борщ из свежей капусты со сметаной, 197/3 / 246/4 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,21 г, Жиры - 4,74 г, Углеводы - 12,32 г, Калорийность - 94,08 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,63 г, Жиры - 5,94 г, Углеводы - 15,33 г, Калорийность - 115,09 ккал	пор	
200/250	Плов из мяса птицы, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 20,08 г, Жиры - 7,70 г, Углеводы - 38,84 г, Калорийность - 290,98 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 25,25 г, Жиры - 10,40 г, Углеводы - 48,85 г, Калорийность - 372,46 ккал	пор	
180	Напиток из плодов шиповника, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 19,25 г, Калорийность - 88,79 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 - 5,95 г, Жиры - 2,31 г, Углеводы - 33,81 г, Калорийность - 181,30 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: 710,00 гр/ 890,00 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 31,52 г, Жиры - 19,84 г, Углеводы - 109,80 г, Калорийность - 731,96 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 41,01 г, Жиры - 28,15 г, Углеводы - 145,92 г, Калорийность - 987,65 ккал		
	Стоимость		102,22/ 118,83

Полдник			
196/4	Чай с лимоном, 196/4 Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
100/150	Сдоба обыкновенная, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 9,90 г, Жиры - 7,50 г, Углеводы - 66,49 г, Калорийность - 372,60 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 14,85 г, Жиры - 11,25 г, Углеводы - 99,75 г, Калорийность - 558,97 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00 гр/ 350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 10,14 г, Жиры - 7,55 г, Углеводы - 79,66 г, Калорийность - 427,35 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 15,09 г, Жиры - 11,30 г, Углеводы - 112,91 г, Калорийность - 613,72 ккал		
	Стоимость		51,11/ 59,45

ИТОГО: 1530,00 гр/ 1820,00 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 62,01 г, Жиры - 41,27 г, Углеводы - 325,72 г, Калорийность - 1915,21 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 78,52 г, Жиры - 54,99 г, Углеводы - 409,14 г, Калорийность - 2437,38 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

Директор ООО "МРК" № 3 г. Сосновоборска

С. К. Гадаева

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
КЕЙТЕРИНГОВАЯ
КОМПАНИЯ**

Меню 18.01.2023 г.

Среда - 2 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 6-10лет/ 11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
60/100	Салат из моркови с изюмом, 60/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,77 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 13,64 г, Калорийность - 59,29 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,29 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 22,74 г, Калорийность - 98,81 ккал	под	
155/25 / 172/28	Рожки отварные с сыром, 155/25 / 172/28 6-10 Пищевая ценность: Белки - 13,69 г, Жиры - 11,00 г, Углеводы - 45,89 г, Калорийность - 338,75 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 15,25 г, Жиры - 12,59 г, Углеводы - 50,84 г, Калорийность - 379,34 ккал	под	
200/200	Кофейный напиток с молоком, 200 Пищевая ценность: Белки - 3,20 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	под	
50	Зефир, 50 Пищевая ценность: Белки - 0,40 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 39,90 г, Калорийность - 163,00 ккал		
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,24 г, Углеводы - 14,76 г, Калорийность - 70,50 ккал	пор	
ИТОГО: 520,00 гр/ 580,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,35 г, Жиры - 13,88 г, Углеводы - 136,27 г, Калорийность - 755,91 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 22,42 г, Жиры - 15,53 г, Углеводы - 150,31 г, Калорийность - 836,02 ккал		
Стоимость			68,14/ 79,23

Обед			
60/100	Икра овощная, 60/100 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 - 1,70 г, Жиры - 9,00 г, Углеводы - 9,00 г, Калорийность - 136,00 ккал	под	
197/3 / 246/4	Борщ из свежей капусты со сметаной, 197/3 / 246/4 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,21 г, Жиры - 4,74 г, Углеводы - 12,32 г, Калорийность - 94,08 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,63 г, Жиры - 5,94 г, Углеводы - 15,33 г, Калорийность - 115,09 ккал	под	
200/250	Плов из мяса птицы, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 20,08 г, Жиры - 7,70 г, Углеводы - 38,84 г, Калорийность - 290,98 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 25,25 г, Жиры - 10,40 г, Углеводы - 48,85 г, Калорийность - 372,46 ккал	под	
180	Напиток из плодов шиповника, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 19,25 г, Калорийность - 88,79 ккал	под	
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 - 5,95 г, Жиры - 2,31 г, Углеводы - 33,81 г, Калорийность - 181,30 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: 710,00 гр/ 890,00 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 31,52 г, Жиры - 19,84 г, Углеводы - 109,80 г, Калорийность - 731,96 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 41,01 г, Жиры - 28,15 г, Углеводы - 145,92 г, Калорийность - 987,65 ккал		
Стоимость			102,22/ 118,83

Полдник			
196/4	Чай с лимоном, 196/4 Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
100/150	Сдоба обыкновенная, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 9,90 г, Жиры - 7,50 г, Углеводы - 66,49 г, Калорийность - 372,60 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 14,85 г, Жиры - 11,25 г, Углеводы - 99,75 г, Калорийность - 558,97 ккал	под	
ИТОГО: 300,00 гр/ 350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 10,14 г, Жиры - 7,55 г, Углеводы - 79,66 г, Калорийность - 427,35 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 15,09 г, Жиры - 11,30 г, Углеводы - 112,91 г, Калорийность - 613,72 ккал		
Стоимость			51,11/ 59,45

ИТОГО: 1530,00 гр/ 1820,00 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 62,01 г, Жиры - 41,27 г, Углеводы - 325,72 г, Калорийность - 1915,21 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 78,52 г, Жиры - 54,99 г, Углеводы - 409,14 г, Калорийность - 2437,38 ккал		
----------------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Технолог _____ (Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством _____ (Кислицына В. В.)

