

Общество с ограниченной ответственностью  
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

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



Меню 20.01.2023 г.  
Пятница - 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	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
100/100	Яблоки 100 мл. Пищевая ценность: Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г, Калорийность - 47,00 ккал	пор	
130/20 /150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 130/20 /150/20 6-10 Пищевая ценность: Белки - 21,48 г, Жиры - 12,63 г, Углеводы - 31,21 г, Калорийность - 328,71 ккал 6-10 Пищевая ценность: Белки - 25,07 г, Жиры - 14,59 г, Углеводы - 36,46 г, Калорийность - 382,42 ккал	пор	
196/4 196/4	Чай с лимоном, 196/4 196/4 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 - 0,40 г, Углеводы - 24,60 г, Калорийность - 117,50 ккал	пор	
ИТОГО: 500,00 гр/ 540,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,92 г, Жиры - 13,49 г, Углеводы - 78,77 г, Калорийность - 547,96 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 31,02 г, Жиры - 15,60 г, Углеводы - 93,86 г, Калорийность - 648,67 ккал		
			<b>68,14 /</b>
<b>Стоимость</b>			<b>79,23</b>

<b>Обед</b>			
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 - 5,10 г, Углеводы - 14,49 г, Калорийность - 88,21 ккал	пор	
200/250	Суп из рыбных консервов, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 5,11 г, Жиры - 7,47 г, Углеводы - 17,24 г, Калорийность - 139,23 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 6,32 г, Жиры - 9,29 г, Углеводы - 20,57 г, Калорийность - 173,74 ккал	пор	
200/250	Жаркое по-домашнему, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 17,68 г, Жиры - 6,75 г, Углеводы - 27,51 г, Калорийность - 218,03 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 22,10 г, Жиры - 8,43 г, Углеводы - 34,39 г, Калорийность - 272,54 ккал	пор	
180/180	Чай с сахаром, 180/180 Пищевая ценность: Белки - 0,20 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,05 г, Калорийность - 49,40 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 - 130,50 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 - 29,61 г, Жиры - 19,13 г, Углеводы - 98,32 г, Калорийность - 636,17 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 39,05 г, Жиры - 25,50 г, Углеводы - 134,99 г, Калорийность - 859,18 ккал		
			<b>102,22 /</b>
<b>Стоимость</b>			<b>118,83</b>

<b>Полдник</b>			
200/200	Компот из абрикоса, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 20,51 г, Калорийность - 83,77 ккал	пор	
100/150	Пирожок с капустой и луком, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,82 г, Жиры - 10,70 г, Углеводы - 49,04 г, Калорийность - 310,75 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 13,25 г, Жиры - 16,05 г, Углеводы - 73,98 г, Калорийность - 466,22 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00 гр/ 350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 9,09 г, Жиры - 10,70 г, Углеводы - 69,55 г, Калорийность - 394,52 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 13,51 г, Жиры - 16,05 г, Углеводы - 94,49 г, Калорийность - 549,99 ккал		
			<b>51,11 /</b>
<b>Стоимость</b>			<b>59,45</b>

ИТОГО: 1510,00 гр/ 1780,00 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 64,61 г, Жиры - 43,31 г, Углеводы - 246,65 г, Калорийность - 1578,66 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 83,59 г, Жиры - 57,15 г, Углеводы - 323,34 г, Калорийность - 2057,84 ккал		
----------------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

Рук. фил. ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

(Борислова Татьяна Владимировна)

Технолог

(Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством

(Клишцына В. В.)



Общество с ограниченной ответственностью  
"Межрегиональная кейтеринговая компания"



Согласовано

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



Меню 20.01.2023 г.  
Пятница - 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	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
100/100	Яблоки 100 мл. Пищевая ценность: Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г, Калорийность - 47,00 ккал	пор	
130/20 /150/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 130/20 /150/20 6-10 Пищевая ценность: Белки - 21,48 г, Жиры - 12,63 г, Углеводы - 31,21 г, Калорийность - 328,71 ккал 6-10 Пищевая ценность: Белки - 25,07 г, Жиры - 14,59 г, Углеводы - 36,46 г, Калорийность - 382,42 ккал	пор	
196/4 196/4	Чай с лимоном, 196/4 196/4 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 - 0,40 г, Углеводы - 24,60 г, Калорийность - 117,50 ккал	пор	
ИТОГО: 500,00 гр/ 540,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,92 г, Жиры - 13,49 г, Углеводы - 78,77 г, Калорийность - 547,96 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 31,02 г, Жиры - 15,60 г, Углеводы - 93,86 г, Калорийность - 648,67 ккал		
	<b>Стоимость</b>		68,14 / 79,23
<b>Обед</b>			
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 - 5,10 г, Углеводы - 14,49 г, Калорийность - 88,21 ккал	пор	
200/250	Суп из рыбных консервов, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 5,11 г, Жиры - 7,47 г, Углеводы - 17,24 г, Калорийность - 139,23 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 6,32 г, Жиры - 9,29 г, Углеводы - 20,57 г, Калорийность - 173,74 ккал	пор	
200/250	Жаркое по-домашнему, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 17,68 г, Жиры - 6,75 г, Углеводы - 27,51 г, Калорийность - 218,03 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 22,10 г, Жиры - 8,43 г, Углеводы - 34,39 г, Калорийность - 272,54 ккал	пор	
180/180	Чай с сахаром, 180/180 Пищевая ценность: Белки - 0,20 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,05 г, Калорийность - 49,40 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 - 130,50 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 - 29,61 г, Жиры - 19,13 г, Углеводы - 98,32 г, Калорийность - 636,17 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 39,05 г, Жиры - 25,50 г, Углеводы - 134,99 г, Калорийность - 859,18 ккал		
	<b>Стоимость</b>		102,22 / 118,83
<b>Полдник</b>			
200/200	Компот из абрикоса, 200/200 Пищевая ценность: Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00г, Углеводы - 20,51 г, Калорийность - 83,77 ккал	пор	
100/150	Пирожок с капустой и луком, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,82 г, Жиры - 10,70 г, Углеводы - 49,04 г, Калорийность - 310,75 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 13,25 г, Жиры - 16,05 г, Углеводы - 73,98 г, Калорийность - 466,22 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00 гр/ 350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 9,09 г, Жиры - 10,70 г, Углеводы - 69,55 г, Калорийность - 394,52 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 13,51 г, Жиры - 16,05 г, Углеводы - 94,49 г, Калорийность - 549,99 ккал		
	<b>Стоимость</b>		51,11 / 59,45
ИТОГО: 1510,00 гр/ 1780,00 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 64,61 г, Жиры - 43,31 г, Углеводы - 246,65 г, Калорийность - 1578,66 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 83,59 г, Жиры - 67,15 г, Углеводы - 323,34 г, Калорийность - 2057,84 ккал		

Цены указаны с учетом НДС

Рук. фил. ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" \_\_\_\_\_ (Сыромолова Татьяна Владимировна)

Технолог \_\_\_\_\_ (Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Кислицына В. В.)

