

Общество с ограниченной ответственностью
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

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

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
КЕЙТЕРИНГОВАЯ
КОМПАНИЯ**

Меню 29.12.2022 г.
Четверг - 2
6-10 лет/11-18 лет

Выход 6-10 лет/ 11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
100/100	Цыпленок запеченный, 100/100 Пищевая ценность: Белки - 21,98 г, Жиры - 23,53 г, Углеводы - 0,38 г, Калорийность - 298,48 ккал	пор	
150/180	Рагу из овощей, 150/180 6-10 Пищевая ценность: Белки - 2,90 г, Жиры - 6,36 г, Углеводы - 13,60 г, Калорийность - 128,64 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 3,48 г, Жиры - 7,63 г, Углеводы - 16,32 г, Калорийность - 154,37 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 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	
ИТОГО: 500,00 гр/ 550,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,88 г, Жиры - 30,38 г, Углеводы - 50,12 г, Калорийность - 589,56 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 30,98 г, Жиры - 31,84 г, Углеводы - 62,08 г, Калорийность - 659,49 ккал		
Стоимость			81,77/ 95,08

Обед			
60/100	Винегрет овощной, 60/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 4,11 г, Углеводы - 3,79 г, Калорийность - 59,03 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 6,45 г, Калорийность - 101,70 ккал	пор	
195/5 / 244/6	Рассольник московский, 195/5 / 244/6 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,66 г, Жиры - 4,09 г, Углеводы - 9,59 г, Калорийность - 106,37 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,09 г, Жиры - 5,30 г, Углеводы - 11,64 г, Калорийность - 130,53 ккал	пор	
90/100	Рыба по-польски, 90/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 15,56 г, Жиры - 13,90 г, Углеводы - 2,22 г, Калорийность - 162,56 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 17,29 г, Жиры - 15,45 г, Углеводы - 2,46 г, Калорийность - 180,68 ккал	пор	
150/180	Рис отварной с овощами, 150/180 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,13 г, Жиры - 6,43 г, Углеводы - 35,90 г, Калорийность - 204,65 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,95 г, Жиры - 8,14 г, Углеводы - 42,78 г, Калорийность - 249,22 ккал	пор	
180/180	Компот из сухофруктов, 180/180 Пищевая ценность: Белки - 0,70 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 21,10 г, Калорийность - 88,74 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, 35 мг/35 мг Пищевая ценность:	пор	
ИТОГО: 750,04/920,04 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 31,20 г, Жиры - 29,41 г, Углеводы - 103,43 г, Калорийность - 771,05 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 37,82 г, Жиры - 37,40 г, Углеводы - 133,15 г, Калорийность - 986,97 ккал		
Стоимость			122,67/ 142,60

Полдник			
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	
100/150	Пирожок с яблоком, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,21 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 64,11 г, Калорийность - 385,43 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 12,02 г, Жиры - 16,13 г, Углеводы - 76,61 г, Калорийность - 500,34 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00 гр/ 350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 8,21 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 64,11 г, Калорийность - 385,43 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 12,22 г, Жиры - 16,18 г, Углеводы - 89,65 г, Калорийность - 552,28 ккал		
Стоимость			61,34/ 71,29

ИТОГО: 1550,04 гр/ 1820,04 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 68,28 г, Жиры - 70,59 г, Углеводы - 217,67 г, Калорийность - 1746,03 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 81,01 г, Жиры - 85,41 г, Углеводы - 284,88 г, Калорийность - 2198,74 ккал		
----------------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Технолог _____ ((Петрова Елена Михайловна)

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



Общество с ограниченной ответственностью
"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

Директор МАОУ ДОШ № 3 г. Сосновоборска

С. К. Тайдаева

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
КЕЙТЕРИНГОВАЯ
КОМПАНИЯ**

Меню 29.12.2022 г.
Четверг - 2
6-10 лет/11-18 лет ОВЗ

Выход 6-10 лет/ 11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
100/100	Цыпленок запеченный, 100/100 Пищевая ценность: Белки - 21,98 г, Жиры - 23,53 г, Углеводы - 0,38 г, Калорийность - 298,48 ккал	пор	
150/180	Рагу из овощей, 150/180 6-10 Пищевая ценность: Белки - 2,90 г, Жиры - 6,36 г, Углеводы - 13,60 г, Калорийность - 128,64 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 3,48 г, Жиры - 7,63 г, Углеводы - 16,32 г, Калорийность - 154,37 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 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	
ИТОГО: 500,00 гр/ 550,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,88 г, Жиры - 30,38 г, Углеводы - 50,12 г, Калорийность - 589,56 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 30,98 г, Жиры - 31,84 г, Углеводы - 62,08 г, Калорийность - 659,49 ккал		
			81,77/
Стоимость			95,08

Обед			
60/100	Винегрет овощной, 60/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 4,11 г, Углеводы - 3,79 г, Калорийность - 59,03 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 6,45 г, Калорийность - 101,70 ккал	пор	
195/5 / 244/6	Рассольник московский, 195/5 / 244/6 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,66 г, Жиры - 4,09 г, Углеводы - 9,59 г, Калорийность - 106,37 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 5,09 г, Жиры - 5,30 г, Углеводы - 11,64 г, Калорийность - 130,53 ккал	пор	
90/100	Рыба по-польски, 90/100 6-10 Пищевая ценность: Белки - 15,56 г, Жиры - 13,90 г, Углеводы - 2,22 г, Калорийность - 162,56 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 17,29 г, Жиры - 15,45 г, Углеводы - 2,46 г, Калорийность - 180,68 ккал	пор	
150/180	Рис отварной с овощами, 150/180 6-10 Пищевая ценность: Белки - 4,13 г, Жиры - 6,43 г, Углеводы - 35,90 г, Калорийность - 204,65 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,95 г, Жиры - 8,14 г, Углеводы - 42,78 г, Калорийность - 249,22 ккал	пор	
180/180	Компот из сухофруктов, 180/180 Пищевая ценность: Белки - 0,70 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 21,10 г, Калорийность - 88,74 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, 35 мг/35 мг Пищевая ценность:	пор	
ИТОГО: 750,04/920,04 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 31,20 г, Жиры - 29,41 г, Углеводы - 103,43 г, Калорийность - 771,05 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 37,82 г, Жиры - 37,40 г, Углеводы - 133,15 г, Калорийность - 986,97 ккал		
			122,67/
Стоимость			142,60

Полдник			
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	
100/150	Пирожок с яблоком, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 8,21 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 64,11 г, Калорийность - 385,43 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 12,02 г, Жиры - 16,13 г, Углеводы - 76,61 г, Калорийность - 500,34 ккал	пор	
ИТОГО: 300,00 гр/ 350,00 гр	6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 8,21 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 64,11 г, Калорийность - 385,43 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 12,22 г, Жиры - 16,18 г, Углеводы - 89,65 г, Калорийность - 552,28 ккал		
			61,34/
Стоимость			71,29

ИТОГО: 1550,04 гр/ 1820,04 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 68,28 г, Жиры - 70,59 г, Углеводы - 217,67 г, Калорийность - 1746,03 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 81,01 г, Жиры - 85,41 г, Углеводы - 284,88 г, Калорийность - 2198,74 ккал		
----------------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

Рук. фил. ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

/(Бромолова Татьяна Владимировна)

Технолог

/(Петрова Елена Михайловна)

Зав. производством

/(Кислицина В. В.)

