

Общество с ограниченной ответственностью
"Межрегиональная кейтеринговая компания"



Согласовано
Директор МАОУ БОШ № 3 г.Сосновоборска
С. К. Гайдаева

Меню 30.11.2022 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 - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	пор	
ИТОГО: 520,00 гр/ 580,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,35 г, Жиры - 13,91 г, Углеводы - 135,37 г, Калорийность - 751,71 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 22,42 г, Жиры - 15,56 г, Углеводы - 149,41 г, Калорийность - 831,82 ккал		
Стоимость			81,77/ 95,08

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 - 4,70 г, Углеводы - 7,78 г, Калорийность - 94,75 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,63 г, Жиры - 5,89 г, Углеводы - 9,58 г, Калорийность - 116,04 ккал	пор	
200/250	Плов из мяса птицы, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 20,10 г, Жиры - 7,68 г, Углеводы - 38,84 г, Калорийность - 291,78 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 25,28 г, Жиры - 10,37 г, Углеводы - 48,85 г, Калорийность - 373,46 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 - 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: 710,04 гр/ 890,04 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 31,00 г, Жиры - 18,79 г, Углеводы - 102,11 г, Калорийность - 706,62 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 40,28 г, Жиры - 26,72 г, Углеводы - 135,41 г, Калорийность - 950,39 ккал		
Стоимость			122,67/ 142,60

Полдник			
196/4 / 196/4	Чай с лимоном, 196/4 / 196/4 Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 53,30 ккал	пор	
100/150	Сдоба обыкновенная, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 9,90 г, Жиры - 7,49 г, Углеводы - 66,49 г, Калорийность - 372,60 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 14,85 г, Жиры - 11,25 г, Углеводы - 99,74 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 - 425,90 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 15,09 г, Жиры - 11,30 г, Углеводы - 112,91 г, Калорийность - 612,27 ккал		
Стоимость			61,34/ 71,29

ИТОГО: 1530,04 гр/ 1820,04 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 61,48 г, Жиры - 40,25 г, Углеводы - 317,14 г, Калорийность - 1884,22 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 77,79 г, Жиры - 53,58 г, Углеводы - 397,72 г, Калорийность - 2394,48 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 ООШ № 7 г. Сосновоборска

С. К. Гайдаева

Меню 30.11.2022 г

Среда - 2

6-10 лет / 11-18 лет ОВЗ



При приготовлении блюд не применялось: 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			
60/100	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 - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	пор	
ИТОГО: 520,00 гр/ 580,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,35 г, Жиры - 13,91 г, Углеводы - 135,37 г, Калорийность - 751,71 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 22,42 г, Жиры - 15,56 г, Углеводы - 149,41 г, Калорийность - 831,82 ккал		
	Стоимость		81,77/ 95,08

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 - 4,70 г, Углеводы - 7,78 г, Калорийность - 94,75 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 4,63 г, Жиры - 5,89 г, Углеводы - 9,58 г, Калорийность - 116,04 ккал	пор	
200/250	Плов из мяса птицы, 200/250 6-10 Пищевая ценность: Белки - 20,10 г, Жиры - 7,68 г, Углеводы - 38,84 г, Калорийность - 291,78 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 25,28 г, Жиры - 10,37 г, Углеводы - 48,85 г, Калорийность - 373,46 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 - 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: 710,04 гр/ 890,04 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 31,00 г, Жиры - 18,79 г, Углеводы - 102,11 г, Калорийность - 706,62 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 40,28 г, Жиры - 26,72 г, Углеводы - 135,41 г, Калорийность - 950,39 ккал		
	Стоимость		122,67/ 142,60

Полдник			
196/4 / 196/4	Чай с лимоном, 196/4 / 196/4 Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 53,30 ккал	пор	
100/150	Сдоба обыкновенная, 100/150 6-10 Пищевая ценность: Белки - 9,90 г, Жиры - 7,49 г, Углеводы - 66,49 г, Калорийность - 372,60 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 14,85 г, Жиры - 11,25 г, Углеводы - 99,74 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 - 425,90 ккал 11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 15,09 г, Жиры - 11,30 г, Углеводы - 112,91 г, Калорийность - 612,27 ккал		
	Стоимость		61,34/ 71,29

ИТОГО: 1530,04 гр/ 1820,04 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 61,48 г, Жиры - 40,25 г, Углеводы - 317,14 г, Калорийность - 1884,22 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 87,77 г, Жиры - 53,58 г, Углеводы - 397,72 г, Калорийность - 2394,48 ккал		
--	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Технолог Елена Михайловна ((Петрова Елена Михайловна)

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

