

Общество с ограниченной ответственностью  
"Межрегиональная кейтеринговая компания"



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



Меню 20.10.2022 г.  
Четверг - 2  
6-10 лет/11-18 лет

Выход 6-10 лет/ 11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
15/15	<b>Сыр порционный, 15/15</b> Пищевая ценность: Белки - 3,90 г, Жиры - 3,92 г, Калорийность - 51,60 ккал	под	
200/250	<b>Каша манная молочная, 200/250</b> 6-10 Пищевая ценность: Белки - 6,09 г, Жиры - 5,71 г, Углеводы - 33,16 г, Калорийность - 209,18 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 7,61 г, Жиры - 7,13 г, Углеводы - 41,44 г, Калорийность - 261,43 ккал	под	
50/50	<b>Яйцо отварное, 50/50</b> Пищевая ценность: Белки - 12,70 г, Жиры - 11,50 г, Углеводы - 0,70 г, Калорийность - 157,00 ккал	под	
200/200	<b>Кофейный напиток с молоком, 200/200</b> Пищевая ценность: Белки - 3,20 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	под	
20/50	<b>Хлеб пшеничный, 20/50</b> 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 - 3,80 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 23,10 г, Калорийность - 110,50 ккал	под	
30/20	<b>Батон йодированный, 30/20</b> 6-10 Пищевая ценность: Белки - 2,10 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 13,80 г, Калорийность - 66,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,40 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,20 г, Калорийность - 44,00 ккал	под	
ИТОГО: 515,00 гр/ 585,00 гр	6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 29,51 г, Жиры - 24,11 г, Углеводы - 78,98 г, Калорийность - 652,35 ккал 11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 32,61 г, Жиры - 25,71 г, Углеводы - 96,51 г, Калорийность - 748,90 ккал		81,777
	<b>Стоимость</b>		<b>95,08</b>

<b>Обед</b>			
60/100	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными, 60/100</b> 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,90 г, Жиры - 4,06 г, Углеводы - 5,13 г, Калорийность - 55,73 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,50 г, Жиры - 7,11 г, Углеводы - 8,94 г, Калорийность - 97,5795,71 ккал	под	
200/250	<b>Рассольник московский. (крупа перловая) 200/250</b> Пищевая ценность: Белки - 5,69 г, Жиры - 4,41 г, Углеводы - 18,90 г, Калорийность - 138,32 ккал	под	
90/100	<b>Рыба по-польски, 90/100</b> 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	под	
150/180	<b>Рис отварной с овощами, 150/180</b> 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	под	
200/200	<b>Компот ассорти 200/200</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,61 г, Калорийность - 62,27 ккал	под	
50/70	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 50/70</b> 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	под	
20/40	<b>Хлеб пшеничный, 20/40</b> 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	под	
0.035/0.035	<b>Кислота аскорбиновая, 35 мг/35 мг</b> Пищевая ценность:	под	
ИТОГО: 770,04/940,04 гр	6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 28,00 г, Жиры - 29,30 г, Углеводы - 97,29 г, Калорийность - 730,48 ккал 11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 34,58 г, Жиры - 37,25 г, Углеводы - 128,15 г, Калорийность - 943,71 ккал		11- 122,67/
	<b>Стоимость</b>		<b>142,60</b>

<b>Полдник</b>			
200/200	<b>Чай с сахаром, 200/200</b> Пищевая ценность: Белки - 0,20 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 51,94 ккал	под	
100/150	<b>Пирожок с яблоком, 100/150</b> 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	под	
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/
	<b>Стоимость</b>		<b>71,29</b>

ИТОГО: 1585,04 гр/ 1 875,04 гр	6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 65,72 г, Жиры - 84,25 г, Углеводы - 240,37 г, Калорийность - 1768,26 ккал 11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 79,41 г, Жиры - 109,14 г, Углеводы - 314,32 г, Калорийность - 2 244,89 ккал		
-----------------------------------	---	--	--

Цены указаны с учетом НДС

Рук. фил. ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Технолог

Зав. производством

/(Богомолова Татьяна Владимировна)

/(Петрова Елена Михайловна)

/(Мельникова Е. А.)





Общество с ограниченной ответственностью  
"Межрегиональная кейтеринговая компания"



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



Меню 20.10.2022 г.  
Четверг - 2  
6-10 лет/11-18 лет ОВЗ

Выход 6-10 лет/ 11-18 лет	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
15/15	<b>Сыр порционный, 15/15</b> Пищевая ценность: Белки - 3,90 г, Жиры - 3,92 г, Калорийность - 51,60 ккал	под	
200/250	<b>Каша манная молочная, 200/250</b> 6-10 Пищевая ценность: Белки - 6,09 г, Жиры - 5,71 г, Углеводы - 33,16 г, Калорийность - 209,18 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 7,61 г, Жиры - 7,13 г, Углеводы - 41,44 г, Калорийность - 261,43 ккал	под	
50/50	<b>Яйцо отварное, 50/50</b> Пищевая ценность: Белки - 12,70 г, Жиры - 11,50 г, Углеводы - 0,70 г, Калорийность - 157,00 ккал	под	
200/200	<b>Кофейный напиток с молоком, 200/200</b> Пищевая ценность: Белки - 3,20 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	под	
20/50	<b>Хлеб пшеничный, 20/50</b> 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 - 3,80 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 23,10 г, Калорийность - 110,50 ккал	под	
30/20	<b>Батон йодированный, 30/20</b> 6-10 Пищевая ценность: Белки - 2,10 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 13,80 г, Калорийность - 66,00 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,40 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,20 г, Калорийность - 44,00 ккал	под	
<b>ИТОГО: 515,00 гр/ 585,00 гр</b>	<b>6-10 Пищевая ценность завтрака: Белки - 29,51 г, Жиры - 24,11 г, Углеводы - 78,98 г, Калорийность - 652,35 ккал</b> <b>11-18 Пищевая ценность завтрака: Белки - 32,61 г, Жиры - 25,71 г, Углеводы - 96,51 г, Калорийность - 748,90 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>81,77/ 95,08</b>

<b>Обед</b>			
60/100	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными, 60/100</b> 6-10 Пищевая ценность: Белки - 0,90 г, Жиры - 4,06 г, Углеводы - 5,13 г, Калорийность - 55,73 ккал 11-18 Пищевая ценность: Белки - 1,50 г, Жиры - 7,11 г, Углеводы - 8,94 г, Калорийность - 97,5795,71 ккал	под	
200/250	<b>Рассольник московский, (крупа перловая) 200/250</b> Пищевая ценность: Белки - 5,69 г, Жиры - 4,41 г, Углеводы - 18,90 г, Калорийность - 138,32 ккал	под	
90/100	<b>Рыба по-польски, 90/100</b> 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	под	
150/180	<b>Рис отварной с овощами, 150/180</b> 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	под	
200/200	<b>Компот ассорти 200/200</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,61 г, Калорийность - 62,27 ккал	под	
50/70	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 50/70</b> 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	под	
20/40	<b>Хлеб пшеничный, 20/40</b> 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	под	
0.035/0.035	<b>Кислота аскорбиновая, 35 мг/35 мг</b> Пищевая ценность:	под	
<b>ИТОГО: 770,04/940,04 гр</b>	<b>6-10 Пищевая ценность обеда: Белки - 28,00 г, Жиры - 29,30 г, Углеводы - 97,29 г, Калорийность - 730,48 ккал</b> <b>11-18 Пищевая ценность обеда: Белки - 34,58 г, Жиры - 37,25 г, Углеводы - 128,15 г, Калорийность - 943,71 ккал</b>		<b>11-</b>
<b>Стоимость</b>			<b>122,67/ 142,60</b>

<b>Полдник</b>			
200/200	<b>Чай с сахаром, 200/200</b> Пищевая ценность: Белки - 0,20 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 51,94 ккал	под	
100/150	<b>Творожок с яблоком, 100/150</b> 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	под	
<b>ИТОГО: 300,00 гр/ 350,00 гр</b>	<b>6-10 Пищевая ценность полдника: Белки - 8,21 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 64,11 г, Калорийность - 385,43 ккал</b> <b>11-18 Пищевая ценность полдника: Белки - 12,22 г, Жиры - 16,18 г, Углеводы - 89,65 г, Калорийность - 552,28 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>61,34/ 71,29</b>

<b>ИТОГО: 1585,04 гр/ 1 875,04 гр</b>	<b>6-10 Пищевая ценность дня: Белки - 65,72 г, Жиры - 64,21 г, Углеводы - 240,37 г, Калорийность - 1768,26 ккал</b> <b>11-18 Пищевая ценность дня: Белки - 79,41 г, Жиры - 79,14 г, Углеводы - 314,32 г, Калорийность - 2 244,89 ккал</b>		
---------------------------------------	--	--	--

Цены указаны с учетом НДС

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

Технолог Петрова Елена Михайловна ((Петрова Елена Михайловна)

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

