

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Согласовано: _____
 Директор MAOY OOSH № 3 С. К. Гайдаева



Меню

четверг

"12" октября 2023 г.

Возрастная группа 6-10 лет/11 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
10/10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
150/200	Омлет натуральный Пищевая ценность: Белки - 25,72/34,23 г, Жиры - 27,35/36,76 г, Углеводы - 4,57/6,07 г, Калорийность - 367,58/492,4 ккал	пор	
200/200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
40/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
120/120	Фрукт (яблоки) Пищевая ценность: Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г, Калорийность - 56,4 ккал	пор	
520/570	Пищевая ценность завтрака: Белки - 29,55/38,07 г, Жиры - 35,46/44,86 г, Углеводы - 49,3/50,8 г, Калорийность - 638,83/763,65 ккал		
Стоимость			79,00/91,87
Обед			
60/100	Огурцы свежие в нарезке Пищевая ценность: Белки - 0,42/0,7 г, Жиры - 0,06/0,1 г, Углеводы - 1,14/1,9 г, Калорийность - 6,6/11,00 ккал	пор	
200/250	Борщ из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,21/4,63 г, Жиры - 4,74/5,94 г, Углеводы - 12,32/15,33 г, Калорийность - 94,08/115,09 ккал	пор	
200/250	Жаркое по-домашнему Пищевая ценность: Белки - 17,68/22,1 г, Жиры - 6,74/8,43 г, Углеводы - 27,51/34,39 г, Калорийность - 218,03/272,54 ккал	пор	
180/180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 ккал	пор	
30/40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,55/3,4 г, Жиры - 0,99/1,32 г, Углеводы - 14,49/19,32 г, Калорийность - 77,7/103,6 ккал	пор	
30/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,28/3,04 г, Жиры - 0,24/0,32 г, Углеводы - 14,76/19,68 г, Калорийность - 70,5/94,0 ккал	пор	
700/860	Пищевая ценность обеда: Белки - 29,4/36,51 г, Жиры - 15,27/20,38 г, Углеводы - 85,49/107,35 г, Калорийность - 555,55/702,99 ккал		
Стоимость			118,52/137,78
Полдник			
100/150	Крендель сахарный Пищевая ценность: Белки - 10,55 / 15,96 г, Жиры - 13,68/22,64 г, Углеводы - 67,91/109,86 г, Калорийность - 436,56/706,39 ккал	пор	
200/200	Кисломолочный напиток "Снежок" Пищевая ценность: Белки - 5,6 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - г, Калорийность - 105,00 ккал	пор	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 16,15/21,56 г, Жиры - 18,68/27,64 г, Углеводы - 77,31/119,26 г, Калорийность - 541,56/811,39 ккал		
Стоимость			59,27/68,88
ИТОГО: 1520/1780	Пищевая ценность дня: Белки - 75,1/96,14 г, Жиры - 69,4/92,88 г, Углеводы - 212,1/277,41 г, Калорийность - 1735,94/2278,03 ккал		

Технолог

(Богомолова Т. В.)

Зав. производством

(Кислицына В. В.)

