



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:
генеральный директор ООО "МКК" Т. В. Фионов



Согласовано:
Директор МАОУ ООШ №3 С. К. Гайдаева

Меню

неделя 1, четверг

"14" сентября 2023 г.

Возрастная группа 6-10 лет/11 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
10/10	Масло порционнo 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 -	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	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом Пищевая ценность: Белки - 0,57/0,94 г, Жиры - 3,09/5,15 г, Углеводы - 4,45/7,41 г, Калорийность - 36,19/60,32	пор	
200/250	Рассольник Московский Пищевая ценность: Белки - 4,66/5,09 г, Жиры - 4,13/5,33 г, Углеводы - 14,43/17,69 г, Калорийность - 106,08/130,16	пор	
200/250	Рагу овощное из птицы Пищевая ценность: Белки - 19,29/23,97 г, Жиры - 6,8/8,24 г, Углеводы - 24,47/30,35 г, Калорийность - 213,09/262,92 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	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 -	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:	Пищевая ценность дня: Белки - 75,1/96,14 г, Жиры - 69,4/92,88 г, Углеводы - 212,1/277,41 г, Калорийность -		
1520/1780	1735,94/2278,03 ккал		

Технолог

(Богомолова Т. В.)

Зав. производством

(Кислицына В. В.)

