



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

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



**Меню
четверг**

"19" октября 2023 г.

Возрастная группа 6-10 лет/11 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
30/30	Огурцы свежие порционно Пищевая ценность: Белки - 0,21 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 0,57 г, Калорийность - 3,3 ккал	пор	
120/130	Терттели мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 11,83/13,19 г, Жиры - 15,77/17,13 г, Углеводы - 11,28/12,94 г, Калорийность - 224,23/281,09 ккал	пор	
150/180	Каша гречневая вязкая Пищевая ценность: Белки - 4,69/5,58 г, Жиры - 4,12/5,08 г, Углеводы - 21,18/25,19 г, Калорийность - 140,4/168,57	пор	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,051 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
40/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
540/580	Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,02/22,27 г, Жиры - 21,18/21,73 г, Углеводы - 79,65/84,45 г, Калорийность - 532,49/562,59 ккал		
Стоимость			79,00/91,87

Обед			
60/100	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 0,56/0,94 г, Жиры - 3,09/5,15 г, Углеводы - 4,44/7,41 г, Калорийность - 36,19/60,32 ккал	пор	
200/250	Суп картофельный с горохом Пищевая ценность: Белки - 4,18/4,55 г, Жиры - 2,31/3,36 г, Углеводы - 12,54/15,71 г, Калорийность - 73,09/93,34 ккал	пор	
200/250	Рыба, тушеная с овощами (минтай) Пищевая ценность: Белки - 20,08/25,25 г, Жиры - 7,7/10,39 г, Углеводы - 38,84/48,85 г, Калорийность - 284,69/309,07 ккал	пор	
150/180	Каша рисовая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 20,08/25,25 г, Жиры - 7,7/10,39 г, Углеводы - 38,84/48,85 г, Калорийность - 284,69/309,07 ккал		
180/180	Напиток из плодов шиповника Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15 г, Калорийность - 49,40 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	
740/890	Пищевая ценность обеда: Белки - 30,91/37,15 г, Жиры - 27,58/32,48 г, Углеводы - 107,37/135,43 г, Калорийность - 709,47/863,03 ккал		
Стоимость			118,52/137,78

Полдник			
100/150	Булочка домашняя Пищевая ценность: Белки - 12,3/18,45 г, Жиры - 12,76/19,14 г, Углеводы - 77,63/116,45 г, Калорийность - 474,06/711,09 ккал	пор	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,051 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 8,21/12,21 г, Жиры - 10,8/16,18 г, Углеводы - 64,11/89,65 г, Калорийность - 386,87/553,72 ккал		
Стоимость			59,27/68,88
1580/1820	Пищевая ценность дня: Белки - 63,42/78,07 г, Жиры - 61,57/73,4 г, Углеводы - 277,7/349,38 г, Калорийность - 1769,4/2190,09 ккал		

Технолог _____ (Богомолова Т. В.)

Зав. производством _____ (Кислицына В. В.)

