

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



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



Меню

пятница

"20" октября 2023 г.

Возрастная группа 6-10 лет/11 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
170/200	Запеканка творожная с молоком сгущенным Пищевая ценность: Белки - 25,07/29,84 г, Жиры - 14,58/18,01 г, Углеводы - 36,46/39,84 г, Калорийность - 382,42/446,9 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	Батон Пищевая ценность: Белки - 0,482,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	
120/120	Фрукт (яблоко) Пищевая ценность: Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г, Калорийность - 56,4 ккал	пор	
530/560	Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,58/33,36 г, Жиры - 15,52/18,94 г, Углеводы - 79,78/83,16 г, Калорийность - 581,57/646,05 ккал		
Стоимость			79,00/91,87

Обед			
60/100	Огурцы свежие порционно 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	Щи из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,21/4,63 г, Жиры - 4,74/5,94 г, Углеводы - 15,43/15,33 г, Калорийность - 94,08/115,09 ккал	пор	
30/30	Соус томатный Пищевая ценность: Белки - 0,49 г, Жиры - 0,78 г, Углеводы - 2,71 г, Калорийность - 16,86 ккал		
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 ккал		
90/100	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 17,24/19,25 г, Жиры - 15,77/17,13 г, Углеводы - 11,28/12,94 г, Калорийность - 256,84/284,12 ккал	пор	
200/200	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	
770/920	Пищевая ценность обеда: Белки - 32,01/33,32 г, Жиры - 26,75/30,73 г, Углеводы - 90,34/109,77 г, Калорийность - 714,07/845,64 ккал		
Стоимость			118,52/137,78

Полдник			
100/150	Пирожок с картофельной начинкой Пищевая ценность: Белки - 8,62/12,95 г, Жиры - 10,77/16,16 г, Углеводы - 51,69/77,96 г, Калорийность - 320,72/481,18 ккал	пор	
200/200	Сок Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 24,4 г, Калорийность - 102,00 ккал	пор	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 9,72/14,05 г, Жиры - 10,97/16,36 г, Углеводы - 76,09/102,36 г, Калорийность - 422,72 ккал		
Стоимость			59,27/68,88
1600/1830	Пищевая ценность дня: Белки - 70,28/84,66 г, Жиры - 53,24/66,03 г, Углеводы - 246,09/295,18 г, Калорийность - 1717,0/2073,5 ккал		

Технолог (Богомолова Т. В.)

Зав. производством (Кислицына В. В.)

