



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

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

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



### Меню

среда

"25" октября 2023 г.

Возрастная группа 6-10 лет/11 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
<b>Завтрак</b>			
30/30	<b>Огурцы свежие порционно</b> Пищевая ценность: Белки - 0,21 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 0,57 г, Калорийность - 3,3 ккал	пор	
90/100	<b>Котлеты рубленые из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 17,24/19,25 г, Жиры - 15,77/17,13 г, Углеводы - 11,28/12,94, Калорийность - 256,84/284,12 ккал	пор	
150/180	<b>Картофельное пюре</b> Пищевая ценность: Белки - 3,25/3,9 г, Жиры - 3,83 /4,74 г, Углеводы - 23,15/27,82 г, Калорийность - 140,18/169,69 ккал		
200/200	<b>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
40/40	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,00 ккал	пор	
510/550	Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,91/26,6 г, Жиры - 20,0/22,28 г, Углеводы - 67,73/74,05 г, Калорийность - 547,71/604,5 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>79,00/91,87</b>

<b>Обед</b>			
60/100	<b>Огурцы свежие порционно</b> Пищевая ценность: Белки - 0,42/0,70 г, Жиры - 0,06/0,100 г, Углеводы - 1,14/1,90 г, Калорийность - 6,60/11,00 ккал	пор	
200/250	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> Пищевая ценность: Белки - 4,17/4,55 г, Жиры - 2,31/3,37 г, Углеводы - 12,54/15,71 г, Калорийность - 73,09/93,3 ккал	пор	
200/250	<b>Плов из мяса</b> Пищевая ценность: Белки - 13,94/17,53 г, Жиры - 28,43/36,46 г, Углеводы - 38,58/48,52 г, Калорийность - 452,02/574,98 ккал	пор	
180/180	<b>Компот из свежих яблок</b> Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 ккал	пор	
30/40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 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	<b>Хлеб пшеничный</b> 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 - 24,02/29,37 г, Жиры - 36,22/41,71 г, Углеводы - 102,07/120,63 г, Калорийность - 796,99/941,72 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>118,52/137,78</b>

<b>Полдник</b>			
100/150	<b>Булочка домашняя</b> 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	<b>Чай с сахаром</b> 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 - 12,5/18,65 г, Жиры - 12,81/19,19 г, Углеводы - 90,67/129,49 г, Калорийность - 527,45/764,48 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>59,27/68,88</b>

<b>ИТОГО:</b> 1510/1760	Пищевая ценность дня: Белки - 59,93/75,48 г, Жиры - 64,98/90,26 г, Углеводы - 255,41/332,8 г, Калорийность - 1819,87/2401,13 ккал		
----------------------------	---	--	--

Технолог \_\_\_\_\_ ( Богомолова Т. В. )

Зав. производством \_\_\_\_\_ ( Кислицына В. В. )

