ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю: _____

генеральный директор ООО "МКК" Т. В. Фионов

Согласовано: _____

Директор МАОУ ООШ №3 С. К. Гайдаева

# Меню

неделя 1, четверг

"28" сентября 2023 г.

Возрастная группа 6-10 лет/11 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена,руб |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | |
| 10/10 | **Масло порционно**<br>Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал | пор | |
| 150/200 | **Омлет натуральный**<br>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**<br>Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал | пор | |
| 40/40 | **Хлеб пшеничный**<br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал | пор | |
| 120/120 | **Фрукт (яблоки)**<br>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, Углевады - 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**<br>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**<br>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**<br>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**<br>Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 ккал | пор | |
| 30/40 | **Хлеб ржано-пшеничный**<br>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**<br>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 - 85,49107,35 г, Калорийность - 555,55/702,99 ккал* | | |
| | *Стоимость* | *118,52/137,78* | |
| | **Полдник** | | |
| 100/150 | **Крендель сахарный**<br>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"**<br>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. )