

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Согласовано:

Директор МАОУ ООШ № 3 С. К. Гайдаева



**Меню**

неделя 2, четверг

"05" 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>Котлета рубленая из птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 17,21/19,24 г, Жиры - 15,77/17,13 г, Углеводы - 11,28/12,94 г, Калорийность - 224,23/281,09 ккал	пор	
150/180	<b>Картофельное пюре</b> Пищевая ценность: Белки - 3,24/3,9 г, Жиры - 3,83/27,81 г, Углеводы - 23,15/27,81 г, Калорийность - 140,18/169,69	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	
40/40	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
510/550	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,91/26,59 г, Жиры - 20,0/22,27 г, Углеводы - 67,72/74,05 г, Калорийность - 547,71/604,5 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>79,00/91,87</b>
<b>Обед</b>			
60/100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом</b> 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	пор	
200/250	<b>Суп куриный с вермишелью</b> Пищевая ценность: Белки - 4,18/4,55г, Жиры - 2,31/3,36 г, Углеводы - 12,54/15,71 г, Калорийность - 73,09/93,34	пор	
200/250	<b>Плов из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 20,08/25,25 г, Жиры - 7,7/10,39 г, Углеводы - 38,84/48,85 г, Калорийность -	пор	
180/180	<b>Компот из сухофруктов</b> Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15 г, Калорийность - 49,40 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	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	пор	
700/860	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 29,71/37,24 г, Жиры - 14,35/20,57 г, Углеводы - 97,97/123,86 г, Калорийность - 600,45/775,71 ккал</b>		
<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 -	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	<b>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</b>		
<b>Стоимость</b>			<b>59,27/68,88</b>
ИТОГО:	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 66,12/82,49 г, Жиры - 47,16/62,04 г, Углеводы - 257,37/327,41 г, Калорийность - 1675,61/2144,68 ккал</b>		
1510/1760			

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

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

