



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

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

Согласовано
Директор МАОУ ООШ № 3 С. К. Гаидаева



Меню
неделя 2, четверг

"07" сентября 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	
90/100	Котлета рубленая из птицы 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	Картофельное пюре 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	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	
510/550	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		
Стоимость			79,00/91,87

Обед			
60/100	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом 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	Суп куриный с вермишелью 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	пор	
200/250	Плов из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 20,08/25,25 г, Жиры - 7,7/10,39 г, Углеводы - 38,84/48,85 г, Калорийность -	пор	
180/180	Компот из свежих яблок 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	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	пор	
700/860	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		
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 -	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
ИТОГО: 1510/1760	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		

Технолог

(Богомолова Т. В.)

Зав. производством

(Кислицына В. В.)

