

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" Т. В. Фионов

Согласовано:

Директор МАОУ ООШ № 3 Гайдаева С. К.

Меню

четверг

" 14 " декабря 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г         | Название   | Ед. изм.             | Цена, руб |
|------------------|--|----------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>   |  |                      |           |
| 10/10            | <b>Масло порционно</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал                                     | пор                  |           |
| 150/200          | <b>Омлет натуральный</b><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          | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,2 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,074 г, Калорийность - 124,37 ккал                       | пор                  |           |
| 40/40            | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал                                       | пор                  |           |
| 120/120          | <b>Фрукт (яблоки)</b><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 - 32,52/41,04 г, Жиры - 37,91/47,32 г, Углеводы - 58,21/59,71 г, Калорийность - 708,45/833,27 ккал                        |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |  | <b>79,00/91,87</b>   |           |
| <b>Обед</b>      |  |                      |           |
| 60/100           | <b>Салат из моркови с сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,75/1,25 г, Жиры - 0,058/0,096 г, Углеводы - 6,996/11,614 г, Калорийность - 32,27/53,55    | пор                  |           |
| 200/250          | <b>Суп картофельный с горохом</b><br>Пищевая ценность: Белки - 7,7/8,87 г, Жиры - 5,55/5,66 г, Углеводы - 17,65/22,14 г, Калорийность - 136,72/156,98 ккал | пор                  |           |
| 200/250          | <b>Жаркое по-домашнему</b><br>Пищевая ценность: Белки - 17,68/22,1 г, Жиры - 6,74/8,43 г, Углеводы - 27,51/34,39 г, Калорийность - 218,03/272,54 ккал      | пор                  |           |
| 180/180          | <b>Напиток из лимона</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,126 г, Жиры - 0,014 г, Углеводы - 22,376 г, Калорийность - 92,54 ккал                              | пор                  |           |
| 30/40            | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b><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 ккал          | пор                  |           |
| 30/40            | <b>Хлеб пшеничный</b><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 - 31,085/38,783 г, Жиры - 13,594/15,838 г, Углеводы - 103,784/129,521 г, Калорийность -                                      |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |  | <b>118,52/137,78</b> |           |
| <b>Полдник</b>   |  |                      |           |
| 100/150          | <b>Крендель сахарный</b><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          | <b>Кисломолочный напиток "Снежок"</b><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                       |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |  | <b>59,27/68,88</b>   |           |
| ИТОГО:           | Пищевая ценность дня: Белки - 79,76/101,38 г, Жиры - 70,19/90,80 г, Углеводы - 239,31/308,50 г, Калорийность -   |                      |           |
| 1520/1780        | 1877,78/2417,88 ккал   |                      |           |

Технолог

(Т.В. Богомолова)

Зав. производством

(Кислицына В. В.)