



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор МАОУ ООШ № 3 Гайдоева С. К.



Меню  
вторник

" 16 " января 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
<b>Завтрак</b>			
30/30	<b>Свекла отварная</b> Пищевая ценность: Белки - 0,45 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 2,64 г, Калорийность - 12,6 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 - 451,02/574,98 ккал	пор	
196/4	<b>Чай с лимоном</b>	пор	
196/4	Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал		
50/50	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,055 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
20/20	<b>Печенье</b> Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88220 ккал	пор	
500/550	<b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,99/23,58 г, Жиры - 31,99/40,02 г, Углеводы - 92,84/102,78 г, Калорийность - 724,87/847,83 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>		<b>82,96/96,46</b>	
<b>Обед</b>			
60/100	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b> Пищевая ценность: Белки - 2,58/4,29 г, Жиры - 5,12/8,53 г, Углеводы - 6,13/10,22 г, Калорийность - 81,05/135,09 ккал	пор	
194/6	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	пор	
242/8	Пищевая ценность: Белки - 5,74/6,5 г, Жиры - 4,4/5,48 г, Углеводы - 15,98/19,97 г, Калорийность - 111,84/137,1 ккал		
90/100	<b>Котлеты рубленые из мяса</b> Пищевая ценность: Белки - 13,73/15,27 г, Жиры - 13,53/14,77 г, Углеводы - 15,44/17,78 г, Калорийность - 230,23/254,75 ккал	пор	
150/180	<b>Рожки отварные</b> Пищевая ценность: Белки - 6,41/7,74 г, Жиры - 3,66/4,54 г, Углеводы - 40,94/49,42 г, Калорийность - 222,48/269,65 ккал	пор	
180/180	<b>Компот из яблок и лимона</b> Пищевая ценность: Белки - 0,29 г, Жиры - 0,19 г, Углеводы - 13,71 г, Калорийность - 61,13 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	
740/890	<b>Пищевая ценность обеда: Белки - 33,05/40,54 г, Жиры - 29,01/36,28 г, Углеводы - 119,4/147,53 г, Калорийность - 853,81/1056,62 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>		<b>124,44/144,67</b>	
<b>Полдник</b>			
100/150	<b>Крендель сахарный</b> 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>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
300/350	<b>Пищевая ценность полдника: Белки - 10,76/16,16 г, Жиры - 13,73/22,69 г, Углеводы - 80,96/122,91 г, Калорийность - 489,95/759,78 ккал</b>		
<b>Стоимость</b>		<b>62,22/72,33</b>	
ИТОГО: 1540/1790	<b>Пищевая ценность дня: Белки - 63,79/80,28 г, Жиры - 74,73/98,99 г, Углеводы - 293,19/373,22 г, Калорийность - 2068,63/2664,23 ккал</b>		

Технолог

(Т.В. Богомолова )

Зав. производством

( Кислицына В. В.)

