



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор MAOU OOSH № 3 Гайдаева С. К.



**Меню**

четверг

" 25 " января 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г         | Название  | Ед. изм.           | Цена, руб |
|------------------|---|--------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>   |   |                    |           |
| 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 - 367,58/492,4 ккал | 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                |           |
| 510/560          | Пищевая ценность завтрака: Белки - 32,44/40,96 г, Жиры - 30,66/40,07 г, Углеводы - 58,08/59,58 г, Калорийность - 642,35/767,17 ккал                 |                    |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>82,96/96,46</b> |           |

|                  |   |                      |  |
|------------------|---|----------------------|--|
| <b>Обед</b>      |   |                      |  |
| 60/100           | <b>Икра морковная</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,94/1,56 г, Жиры - 3,09/5,14 г, Углеводы - 6,96/11,59 г, Калорийность - 50,24/83,74 ккал                              | 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                  |  |
| 90/100           | <b>Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе</b><br>Пищевая ценность: Белки - 21,53/25,07 г, Жиры - 5,77/6,05 г, Углеводы - 1,31/1,37 г, Калорийность - 143,35/160,3 ккал | пор                  |  |
| 150/180          | <b>Каша перловая рассыпчатая</b><br>Пищевая ценность: Белки - 4,69/5,63 г, Жиры - 4,18/5,01 г, Углеводы - 33,52/40,22 г, Калорийность - 190,55/228,66 ккал                | пор                  |  |
| 180/180          | <b>Компот из изюма</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,41 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 25,32 г, Калорийность - 104,45 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                  |  |
| 740/890          | Пищевая ценность обеда: Белки - 40,1/47,99 г, Жиры - 19,9/23,6 г, Углеводы - 114/139,64 г, Калорийность - 773,51/931,73 ккал  |                      |  |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>124,44/144,67</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>62,22/72,33</b> |  |
| ИТОГО:           | Пищевая ценность дня: Белки - 88,7/110,51 г, Жиры - 69,25/91,31 г, Углеводы - 249,4/318,49 г, Калорийность - 1957,43/2510,29 ккал     |                    |  |

Технолог

(Т.В. Богомолова)

Зав. производством

(Кислицына В. В.)

