

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" А. А. Аверьянов

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ ООШ № 3 Гайдаева С. К.

Меню

вторник

" 08 " апреля 2025 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г            | Название                                                                                                                                                              | Ед. изм.      | Цена, руб |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| Завтрак             |                                                                                                                                                                       |               |           |
| 140/10<br>185/15    | Рожки отварные с сыром<br>Пищевая ценность: Белки - 9,01/12,46 г, Жиры - 6,27/9,27 г, Углеводы - 40,94/54,65 г, Калорийность - 256,88/352,87 ккал                     | пор           |           |
| 196/4<br>196/4      | Чай с лимоном<br>Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал                                                       | пор           |           |
| 40/40               | Хлеб пшеничный<br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,00 ккал                                                      | пор           |           |
| 110/110             | Фрукты (яблоки)<br>Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 10,78 г, Калорийность - 51,70 ккал                                                     | пор           |           |
| 500/550             | Пищевая ценность завтрака: Белки - 12,73/16,18 г, Жиры - 7,08/10,09 г, Углеводы - 84,57/98,27 г, Калорийность - 457,33/553,32 ккал                                    |               |           |
| Стоимость           |                                                                                                                                                                       | 87,10/101,28  |           |
| Обед                |                                                                                                                                                                       |               |           |
| 60/100              | Салат картофельный с морковью и зел. Горошком<br>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<br>242/8      | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной<br>Пищевая ценность: Белки - 5,20/6,5 г, Жиры - 5,29/6,61 г, Углеводы - 13,93/17,41 г, Калорийность - 110,71/138/40 ккал      | пор           |           |
| 90/100              | Котлеты рубленые из мяса<br>Пищевая ценность: Белки - 14,35/15,81 г, Жиры - 13,61/14,55 г, Углеводы - 12,50/14,58 г, Калорийность - 225,79/246,86 ккал                | пор           |           |
| 150/180             | Каша гречневая вязкая<br>Пищевая ценность: Белки - 4,70/5,59 г, Жиры - 4,12/5,08 г, Углеводы - 21,18/25,19 г, Калорийность - 140,40/168,57 ккал                       | пор           |           |
| 180/180             | Чай с сахаром<br>Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,05 г, Калорийность - 49,40 ккал                                                        | пор           |           |
| 30/40               | Хлеб ржано-пшеничный<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               | Хлеб пшеничный<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 - 31,85/38,83 г, Жиры - 29,42/36,46 г, Углеводы - 95,03/118,43 г, Калорийность - 755,56/935,92 ккал                                     |               |           |
| Стоимость           |                                                                                                                                                                       | 130,67/151,90 |           |
| Полдник             |                                                                                                                                                                       |               |           |
| 100/150             | Пирожок с яблоком<br>Пищевая ценность: Белки - 7,78/11,65 г, Жиры - 10,70/16,05 г, Углеводы - 51,07/76,61 г, Калорийность - 332,04/498,16 ккал                        | пор           |           |
| 200/200             | Чай без сахара<br>Пищевая ценность: Белки - 0,2г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,07 г, Калорийность - 1,69 ккал                                                          | пор           |           |
| 300/350             | Пищевая ценность полдника: Белки - 7,99/11,87 г, Жиры - 10,75/16,11 г, Углеводы - 51,14/76,69 г, Калорийность - 333,72/499,85 ккал                                    |               |           |
| Стоимость           |                                                                                                                                                                       | 65,33/75,95   |           |
| ИТОГО:<br>1540/1790 | Пищевая ценность дня: Белки - 52,57/66,88 г, Жиры - 47,25/62,65 г, Углеводы - 230,75/293,39 г, Калорийность - 1546,61/1989,09 ккал                                    |               |           |

Зав. производством

(Кислицына В. В.)