



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор *Комиссарова Е.Т.*
 МАОУ аи №156

Меню

неделя - 2, четверг

14.03 2024г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
30/30	Огурцы свежие порционно Пищевая ценность: Белки - 0,21/0,21 г, Жиры - 0,03/0,03 г, Углеводы - 0,57/0,57 г, Калорийность - 3,3/3,3 ккал	пор	62,96/96,46
120/130	Тертели мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 11,83/13,19 г, Жиры - 16,65/16,25 г, Углеводы - 25,05/25,84 г, Калорийность - 240,04/241,97 ккал	пор	
150/180	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 6,41/7,74 г, Жиры - 3,65/4,53 г, Углеводы - 40,94/49,41 г, Калорийность - 222,48/269,65 ккал	пор	
200/200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,23/0,23 г, Жиры - 0,05/0,05 г, Углеводы - 13,16/13,16 г, Калорийность - 54,74/54,74 ккал	пор	
40/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04/3,04 г, Жиры - 0,32/0,32 г, Углеводы - 19,68/19,68 г, Калорийность - 94/94 ккал	пор	
540/580	Пищевая ценность завтрака: Белки - 21,73/24,42 г, Жиры - 20,71/21,19 г, Углеводы - 99,41/108,67 г, Калорийность - 614,57/663,67 ккал		
Обед			
60/100	Салат "Степной" Пищевая ценность: Белки - 1,10/1,84 г, Жиры - 5,12/8,53 г, Углеводы - 6,21/10,36 г, Калорийность - 68,94/114,86 ккал	пор	124,44/144,67
200/250	Щи из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,32/4,77 г, Жиры - 4,77/5,98 г, Углеводы - 11,88/15,17 г, Калорийность - 93,18/115,50 ккал	пор	
90/100	Рыба тушеная с овощами Пищевая ценность: Белки - 13,03/15,07 г, Жиры - 13,27/14,59 г, Углеводы - 3,11/3,11 г, Калорийность - 104,84/113,6 ккал		
180	Каша рисовая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 4,00/4,84 г, Жиры - 4,27/5,29 г, Углеводы - 33,07/39,93 г, Калорийность - 187,03/226,97 ккал	пор	
180/180	Напиток из облепихи Пищевая ценность: Белки - 0,23/0,23 г, Жиры - 1,06/1,06 г, Углеводы - 7,4/7,4 г, Калорийность - 41,37/41,37 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 ккал	пор	
30/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,26/3,04 г, Жиры - 0,24/0,32 г, Углеводы - 14,75/19,68 г, Калорийность - 70,5/94,0 ккал	пор	
740/890	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,53/33,22 г, Жиры - 29,74/37,1 г, Углеводы - 90,96/114,98 г, Калорийность - 642,56/809,91 ккал		
Полдник			
100/150	Булочка домашняя Пищевая ценность: Белки - 12,30/18,45 г, Жиры - 12,75/19,13 г, Углеводы - 77,63/116,45 г, Калорийность - 474,05/711,08 ккал	пор	62,22/72,33
200/200	Кисло-молочный напиток "Снежок" Пищевая ценность: Белки - 5,6/5,6 г, Жиры - 5,0/5,0 г, Углеводы - 9,4/9,4 г, Калорийность - 105,0/105,0 ккал	пор	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 17,9/24,05 г, Жиры - 17,75/24,13 г, Углеводы - 87,03/125,85 г, Калорийность - 579,05/816,08 ккал		
1580/1820	Пищевая ценность дня: Белки - 67,17/81,69 г, Жиры - 68,22/82,43 г, Углеводы - 277,40/349,50 г, Калорийность - 1837,19/2289,67 ккал		

Технолог

Boimolova (Т.В. Богомолова)

Зав. производством

Shenichina ME (Шенничева М.Е.)