



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор

### Меню

неделя 1, среда

01 - 11 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



| Выход, г  | Название                                                                                                                                                          | Ед. изм. | Цена, руб   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| Завтрак   |                                                                                                                                                                   |          |             |
| 30/30     | <b>Огурцы свежие порционно</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,21 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 0,57 г, Калорийность - 3,3 ккал                                     | пор      |             |
| 90/100    | <b>Котлеты рубленые из мяса птицы</b><br>Пищевая ценность: Белки - 17,24/19,25 г, Жиры - 15,77/17,13 г, Углеводы - 11,28/12,94, Калорийность - 256,84/284,12 ккал | пор      |             |
| 150/180   | <b>Картофельное пюре</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,25/3,9 г, Жиры - 3,83 /4,74 г, Углеводы - 23,15/27,82 г, Калорийность - 140,18/169,69 ккал                | пор      |             |
| 200/200   | <b>Чай с сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал                                             | пор      |             |
| 40/40     | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,00 ккал                                           | пор      |             |
| 510/550   | Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,91/26,6 г, Жиры - 20,0/22,28 г, Углеводы - 67,73/74,05 г, Калорийность - 547,71/604,5 ккал                                  |          |             |
| Стоимость |                                                                                                                                                                   |          | 79,00/91,87 |

|           |                                                                                                                                                             |     |               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------|
| Обед      |                                                                                                                                                             |     |               |
| 60/100    | <b>Огурцы свежие порционно</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,42/0,70 г, Жиры - 0,06/0,100 г, Углеводы - 1,14/1,90 г, Калорийность - 6,60/11,00 ккал        | пор |               |
| 200/250   | <b>Суп картофельный с вермишелью</b><br>Пищевая ценность: Белки - 4,17/4,55 г, Жиры - 2,31/3,37 г, Углеводы - 12,54/15,71 г, Калорийность - 73,09/93,3 ккал | пор |               |
| 200/250   | <b>Плов из мяса</b><br>Пищевая ценность: Белки - 13,94/17,53 г, Жиры - 28,43/36,46 г, Углеводы - 38,58/48,52 г, Калорийность - 452,02/574,98 ккал           | пор |               |
| 180/180   | <b>Компот из свежих яблок</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 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 - 24,02/29,37 г, Жиры - 36,22/41,71 г, Углеводы - 102,07/120,63 г, Калорийность - 796,99/941,72 ккал                          |     |               |
| Стоимость |                                                                                                                                                             |     | 118,52/137,78 |

|           |                                                                                                                                                       |     |             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|
| Полдник   |                                                                                                                                                       |     |             |
| 100/150   | <b>Булочка домашняя</b><br>Пищевая ценность: Белки - 12,3/18,45 г, Жиры - 12,76/19,14 г, Углеводы - 77,63/116,45 г, Калорийность - 474,06/711,09 ккал | пор |             |
| 200/200   | <b>Чай с сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,051 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал                                | пор |             |
| 300/350   | ккал                                                                                                                                                  |     |             |
| Стоимость |                                                                                                                                                       |     | 59,27/68,88 |

|           |                                                                                                                                   |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ИТОГО:    | Пищевая ценность дня: Белки - 59,93/75,48 г, Жиры - 64,98/90,26 г, Углеводы - 255,41/332,8 г, Калорийность - 1819,87/2401,13 ккал |  |  |
| 1510/1760 |                                                                                                                                   |  |  |

Технолог

Зав. производством

Технолог

(

)