

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждено

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4



**Меню**  
**вторник**

" 05 " ноября 2024 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г         | Название  | Ед. изм.             | Цена, руб |
|------------------|---|----------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>   |   |                      |           |
| 30/30            | <b>Горошек зеленый отварной</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,93 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,95 г, Калорийность - 12,00 ккал                                      | пор                  |           |
| 200/250          | <b>Плов из мяса птицы</b><br>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><br>Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал  | пор                  |           |
| 50/50            | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,055 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал  | пор                  |           |
| 20/20            | <b>Печенье</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88,22 ккал  | пор                  |           |
| 500/550          | Пищевая ценность завтрака: Белки - 26,61/31,78 г, Жиры - 11,29/13,99 г, Углеводы - 92,41/102,42 г, Калорийность - 563,23/644,71 ккал                                  |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>82,96/96,46</b>   |           |
| <b>Обед</b>      |   |                      |           |
| 60/100           | <b>Салат из моркови с яблоком</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,55/0,91 г, Жиры - 3,69/6,16 г, Углеводы - 7,69/12,79 г, Калорийность - 67,08/111,68 ккал             | пор                  |           |
| 194/6            | <b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b><br>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 | пор                  |           |
| 90/100           | <b>Котлеты рубленые из мяса</b><br>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><br>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><br>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><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 - 30,90/36,95 г, Жиры - 23,97/27,84 г, Углеводы - 114,56/139,22 г, Калорийность - 779,49/932,53 ккал                                    |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>124,44/144,67</b> |           |
| <b>Полдник</b>   |   |                      |           |
| 100/150          | <b>Сдоба Плюшка</b>   | 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                  |           |
| 300/350          | Пищевая ценность полдника: Белки - 0,200 г, Жиры - 0,050 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал   |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>62,22/72,33</b>   |           |
| <b>ИТОГО:</b>    | Пищевая ценность дня: Белки - 54,28/64,66 г, Жиры - 49,83/61,64 г, Углеводы - 229,20/268,87 г, Калорийность - 1539,09/1835,06 ккал                                    |                      |           |
| 1540/1790        |   |                      |           |

Зав. производством



( Хрушкова Л. Н. )



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4



Меню  
среда

"06" ноября 2024 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г         | Название  | Ед. изм.             | Цена, руб |
|------------------|---|----------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>   |   |                      |           |
| 20/20            | <b>Сыр порционный</b><br>Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал   | пор                  |           |
| 190/10<br>237/13 | <b>Каша геркулесовая с маслом</b><br>Пищевая ценность: Белки - 6,67/8,34 г, Жиры - 11,61/14,51 г, Углеводы - 29,46/36,82 г, Калорийность - 249,64/312,05 ккал | пор                  |           |
| 200/200          | <b>Чай с молоком и сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,301 г, Углеводы - 15,443 г, Калорийность - 80,388 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                  |           |
| 40/40            | <b>Батон</b><br>Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал  | пор                  |           |
| 500/550          | <b>Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,36/21,03 г, Жиры - 18,85/21,76 г, Углеводы - 82,98/90,35 г, Калорийность - 580,83/643,24 ккал</b>                    |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>82,96/96,46</b>   |           |
| <b>Обед</b>      |   |                      |           |
| 60/100           | <b>Салат из белокачанной капусты</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,85/1,44 г, Жиры - 3,06/5,10 г, Углеводы - 7,54/14,49 г, Калорийность - 53,01/88,21 ккал   | пор                  |           |
| 200/250          | <b>Суп-лапша домашняя</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,39/4,24 г, Жиры - 4,79/5,99 г, Углеводы - 11,77/14,71 г, Калорийность - 32,89/41,11 ккал             | пор                  |           |
| 90/100           | <b>Гуляш из птицы</b><br>Пищевая ценность: Белки - 16,46/18,19 г, Жиры - 6,35/6,49 г, Углеводы - 6,68/8,09 г, Калорийность - 133,08/141,81 ккал               | пор                  |           |
| 150/180          | <b>Каша гречневая вязкая</b><br>Пищевая ценность: Белки - 4,69/5,58 г, Жиры - 4,12/5,08 г, Углеводы - 21,18/25,19 г, Калорийность - 140,4/168,57 ккал         | пор                  |           |
| 180/180          | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,48 г, Жиры - 0,19 г, Углеводы - 16,74 г, Калорийность - 79,66 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          | <b>Пищевая ценность обеда: Белки - 31,31/36,49 г, Жиры - 20,81/26,58 г, Углеводы - 91,82/114,25 г, Калорийность - 595,26/730,18 ккал</b>                      |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>124,44/144,67</b> |           |
| <b>Полдник</b>   |   |                      |           |
| 100/150          | <b>Сдоба Майская</b>  | пор                  |           |
| 200/200          | <b>Сок в ассортименте</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 24,4 г, Калорийность - 102 ккал  | пор                  |           |
| 300/350          | <b>Пищевая ценность полдника: Белки - 8,70/12,50 г, Жиры - 13,90/20,75 г, Углеводы - 70,50/93,55 г, Калорийность - 438,00/606,00 ккал</b>                     |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>62,22/72,33</b>   |           |
| 1540/1790        | <b>Пищевая ценность дня: Белки - 46,84/52,86 г, Жиры - 43,11/50,21 г, Углеводы - 200,05/232,05 г, Калорийность - 1282,18/1462,66 ккал</b>                     |                      |           |

Зав. производством



(Хрушкова Л. Н.)



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждено: \_\_\_\_\_  
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" \_\_\_\_\_  
Ионов

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4 \_\_\_\_\_  
Пестов В. М.



Меню  
четверг

" 07 " ноября 2024 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г         | Название  | Ед. изм.             | Цена, руб |
|------------------|---|----------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>   |   |                      |           |
| 30/30            | <b>Кукуруза порционно</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,86 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 2,97 г, Калорийность - 17,34 ккал  | пор                  |           |
| 90/30            | <b>Тефтели мясные с томатным соусом</b><br>Пищевая ценность: Белки - 11,83/13,19 г, Жиры - 15,77/17,13 г, Углеводы - 11,28/12,94 г, Калорийность - 224,23/281,09 ккал | пор                  |           |
| 150/180          | <b>Рожки отварные</b><br>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                  |           |
| 196/4            | <b>Чай с лимоном</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 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                  |           |
| 540/580          | Пищевая ценность завтрака: Белки - 22,25/24,80 г, Жиры - 18,07/21,00 г, Углеводы - 98,83/110,59 г, Калорийность - 603,87/676,89 ккал                                  |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>82,96/96,46</b>   |           |
| <b>Обед</b>      |   |                      |           |
| 60/100           | <b>Винегрет овощной</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,92/1,56 г, Жиры - 4,11/7,18 г, Углеводы - 6,20/10,53 г, Калорийность - 58,87/101,43 ккал                       | пор                  |           |
| 194/6            | <b>Щи из свежей капусты со сметаной</b><br>Пищевая ценность: Белки - 4,31/4,78 г, Жиры - 4,77/5,98 г, Углеводы - 11,89/15,14 г, Калорийность - 93,18/115,5 ккал       | пор                  |           |
| 242/8            |   |                      |           |
| 90/100           | <b>Рыба тушеная с овощами</b><br>Пищевая ценность: Белки - 13,04/15,08 г, Жиры - 13,27/14,60 г, Углеводы - 3,12/3,46 г, Калорийность - 213,09/262,92 ккал             | пор                  |           |
| 150/180          | <b>Каша рисовая рассыпчатая</b><br>Пищевая ценность: Белки - 4,01/4,84 г, Жиры - 4,28/5,29 г, Углеводы - 33,07/39,94 г, Калорийность - 187,03/226,97 ккал             | пор                  |           |
| 180/180          | <b>Напиток их облепихи</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,238г, Жиры - 1,069 г, Углеводы - 7,42 г, Калорийность - 41,37 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 - 26,71/32,56 г, Жиры - 26,73/32,73 г, Углеводы - 89,67/113,67 г, Калорийность - 663,13/830,31 ккал                                     |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>124,44/144,67</b> |           |
| <b>Полдник</b>   |   |                      |           |
| 100/150          | <b>Сдоба с сахаром</b>  | пор                  |           |
| 200/200          | <b>Снежок</b><br>Пищевая ценность: Белки - 5,6 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 9,40 г, Калорийность - 105,00 ккал  | пор                  |           |
| 300/350          | Пищевая ценность полдника: Белки - 5,60 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 9,40 г, Калорийность - 105,00 ккал   |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>62,22/72,33</b>   |           |
| 1580/1820        | Пищевая ценность дня: Белки - 54,93/63,60 г, Жиры - 50,22/59,77 г, Углеводы - 196,42/231,39 г, Калорийность - 1363,80/1601,95 ккал                                    |                      |           |

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Хрушкова Л. Н.)







ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждено:  
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" Т. В. Филова

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4



Меню

пятница

"08" ноября 2024 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г         | Название  | Ед. изм.             | Цена, руб |
|------------------|---|----------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>   |   |                      |           |
| 150/20           | <b>Запеканка творожная с молоком сгущенным</b>  | пор                  |           |
| 180/20           | Пищевая ценность: Белки - 25,07/29,84 г, Жиры - 14,58/18,01 г, Углеводы - 36,46/39,84 г, Калорийность - 382,42/446,9 ккал               |                      |           |
| 200/200          | <b>Какао с молоком</b>  | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 3,88 г, Жиры - 3,1 г, Углеводы - 18,182 г, Калорийность - 117,43 ккал   |                      |           |
| 40/40            | <b>Батон</b>  | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 0,482,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал  |                      |           |
| 120/120          | <b>Фрукт (яблоко)</b>   | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г, Калорийность - 56,4 ккал   |                      |           |
| 530/560          | Пищевая ценность завтрака: Белки - 32,23/37,002 г, Жиры - 18,57/21,988 г, Углеводы - 84,80/88,179 г, Калорийность - 644,25/708,731 ккал |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>82,96/96,46</b>   |           |
| <b>Обед</b>      |   |                      |           |
| 60/100           | <b>Икра свекольная</b>  | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 1,01/1,69 г, Жиры - 3,09/5,14г, Углеводы - 7,66/12,77 г, Калорийность - 52,85/88,08 ккал                      |                      |           |
| 200/250          | <b>Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне</b>   | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 4,61/5,08 г, Жиры - 2,44/3,03 г, Углеводы - 13,28/16,6 г, Калорийность - 81,16/98,75 ккал                     |                      |           |
| 90/100           | <b>Котлеты рубленые из мяса птицы</b>   | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 17,21/18,94 г, Жиры - 15,77/16,86 г, Углеводы - 11,28/15,40, Калорийность - 256,84/279,98 ккал                |                      |           |
| 150/180          | <b>Картофельное пюре</b>  | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 3,25/3,9 г, Жиры - 3,83/4,75 г, Углеводы - 23,15/27,82 г, Калорийность - 140,18/169,69 ккал                   |                      |           |
| 180/180          | <b>Компот из абрикосов и яблок</b>  | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 0,234 г, Жиры - 0,0 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,6 ккал   |                      |           |
| 30/40            | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | пор                  |           |
|                  | 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                      |                      |           |
| 30/40            | <b>Хлеб пшеничный</b>   | пор                  |           |
|                  | 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                      |                      |           |
| 740/890          | Пищевая ценность обеда: Белки - 27,49/35,76 г, Жиры - 21,19/23,91 г, Углеводы - 96,03/142,39 г, Калорийность - 670,32/911,90 ккал       |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>124,44/144,67</b> |           |
| <b>Полдник</b>   |   |                      |           |
| 100/150          | <b>Сдоба Плюшка</b>   | пор                  |           |
| 200/200          | <b>Чай с сахаром</b>  | пор                  |           |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал  |                      |           |
| 300/350          | Пищевая ценность полдника: Белки - 0,200 г, Жиры - 0,100 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал                               |                      |           |
| <b>Стоимость</b> |   | <b>62,22/72,33</b>   |           |
| 1570/1800        | Пищевая ценность дня: Белки - 61,17/70,72 г, Жиры - 42,92/51,24 г, Углеводы - 210,61/238,23 г, Калорийность - 1455,01/1668,80 ккал      |                      |           |

Зав. производством



( Хрушкова Л. Н. )



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4



**Меню**

понедельник

" 11 " ноября 2024 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г         | Название  | Ед. изм. | Цена, руб          |
|------------------|---|----------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>   |   |          |                    |
| 155/25           | <b>Рожки отварные с сыром</b>   | пор      |                    |
| 172/28           | Пищевая ценность: Белки - 13,69/15,25 г, Жиры - 10,99/12,60 г, Углеводы - 45,89/50,84 г, Калорийность - 339/379 ккал                |          |                    |
| 120/120          | <b>Фрукт яблоки</b>   | пор      |                    |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г, Калорийность - 56,40 ккал                                      |          |                    |
| 200/200          | <b>Чай с сахаром</b>  | пор      |                    |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 0,20г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал                                       |          |                    |
| 40/40            | <b>Хлеб пшеничный</b>   | пор      |                    |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,00 ккал                                      |          |                    |
| 540/560          | Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,41/18,97 г, Жиры - 11,85/13,45 г, Углеводы - 90,38/95,32 г, Калорийность - 542,54/583,13 ккал |          |                    |
| <b>Стоимость</b> |   |          | <b>82,96/96,46</b> |

|                  |   |     |                      |
|------------------|---|-----|----------------------|
| <b>Обед</b>      |   |     |                      |
| 60/100           | <b>Горошек зеленый отварной</b>   | пор |                      |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 1,86/3,10 г, Жиры - 0,12/0,2 г, Углеводы - 3,9/6,5 г, Калорийность - 24,0/40,00 ккал                    |     |                      |
| 194/6<br>242/8   | <b>Борщ из свежей капусты со сметаной</b>   | пор |                      |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 4,21/4,63 г, Жиры - 4,74/5,94 г, Углеводы - 12,32/15,33 г, Калорийность - 94,08/115,09 ккал             |     |                      |
| 200/250          | <b>Рагу овощное из птицы</b>  | пор |                      |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 19,293/23,979 г, Жиры - 6,802/8,24 г, Углеводы - 24,47/30,355 г, Калорийность - 213,091/309,07 ккал     |     |                      |
| 180/180          | <b>Компот из абрикосов</b>  | пор |                      |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 0,234 г, Жиры - 0,014 г, Углеводы - 18,236 г, Калорийность - 74,595 ккал                                |     |                      |
| 30/40            | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | пор |                      |
|                  | 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                |     |                      |
| 30/40            | <b>Хлеб пшеничный</b>   | пор |                      |
|                  | 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                |     |                      |
| 700/860          | Пищевая ценность обеда: Белки - 30,43/38,38 г, Жиры - 12,90/16,02 г, Углеводы - 88,20/109,44 г, Калорийность - 553,97/690,21 ккал |     |                      |
| <b>Стоимость</b> |   |     | <b>124,44/144,67</b> |

|                  |  |     |                    |
|------------------|--|-----|--------------------|
| <b>Полдник</b>   |  |     |                    |
| 100/150          | <b>Сдоба Плюшка</b>  | пор |                    |
| 196/4            | <b>Чай с сахаром</b>   | пор |                    |
|                  | Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,055 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал           |     |                    |
| 300/350          | Пищевая ценность полдника: Белки - 0,20 г, Жиры - 0,055 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал |     |                    |
| <b>Стоимость</b> |  |     | <b>62,22/72,33</b> |

|                    |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|
| ИТОГО<br>1540/1770 | Пищевая ценность дня: Белки - 47,99/58,03 г, Жиры - 24,23/28,79 г, Углеводы - 190,37/215,92 г, Калорийность - 1141,90/1317,27 ккал |  |  |
|--------------------|--|--|--|

Зав. производством



(Хрушкова Л. Н.)

Утверждено  
 Генеральным директором ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" Т.В. Филонов



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4



**Меню**  
 вторник  
 " 12 " ноября 2024 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г         | Название  | Ед. изм. | Цена, руб          |
|------------------|---|----------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>   |   |          |                    |
| 50/50            | <b>Яйцо отварное</b><br>Пищевая ценность: Белки - 12,70 г, Жиры - 11,50 г, Углеводы - 0,70 г, Калорийность - 157 ккал   | пор      |                    |
| 196/4<br>245/5   | <b>Каша рисовая молочная с маслом</b><br>Пищевая ценность: Белки - 5,45/6,85 г, Жиры - 5,65/7,08 г, Углеводы - 37,72/47,29 г, Калорийность - 224,23/281,09 ккал | пор      |                    |
| 200/200          | <b>Чай с молоком с сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,30 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 80,39 ккал                                | пор      |                    |
| 50/50            | <b>Батон</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,5 г, Жиры - 0,5 г, Углеводы - 23 г, Калорийность - 110 ккал   | пор      |                    |
| 500/550          | Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,3/24,7 г, Жиры - 18,96/20,38 г, Углеводы - 76,87/86,43 г, Калорийность - 571,62/628,48 ккал                               |          |                    |
| <b>Стоимость</b> |   |          | <b>82,96/96,46</b> |

|                  |  |     |                      |
|------------------|--|-----|----------------------|
| <b>Обед</b>      |  |     |                      |
| 60/100           | <b>Салат из белокачанной капусты с яблоком</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,67/1,12 г, Жиры - 3,71/6,19 г, Углеводы - 3,64/6,19 г, Калорийность - 51,59/85,98 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 |                      |
| 90/100           | <b>Котлеты рыбные</b><br>Пищевая ценность: Белки - 15,39/17,11 г, Жиры - 11,33/12,59 г, Углеводы - 15,74/17,49 г, Калорийность - 151,621/168,46 ккал                 | пор |                      |
| 150/180          | <b>Картофельное пюре</b><br>Пищевая ценность: Белки - 3,25/3,9 г, Жиры - 3,83/4,75 г, Углеводы - 23,15/27,82 г, Калорийность - 140,18/169,69 ккал                    | пор |                      |
| 180/180          | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 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 - 28,38/33,17 г, Жиры - 22,44/28,55 г, Углеводы - 97,22/118,98 г, Калорийность - 659,45/814,59 ккал                                    |     |                      |
| <b>Стоимость</b> |  |     | <b>124,44/144,67</b> |

|                  |  |     |                    |
|------------------|--|-----|--------------------|
| <b>Полдник</b>   |  |     |                    |
| 100/150          | <b>Сдоба Майская</b>   | пор |                    |
| 200/200          | <b>Сок в ассортименте</b><br>Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 24,4 г, Калорийность - 102 ккал             | пор |                    |
| 300/350          | Пищевая ценность полдника: Белки - 1,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 24,40 г, Калорийность - 102,00 ккал                           |     |                    |
| <b>Стоимость</b> |  |     | <b>62,22/72,33</b> |
| 1540/1790        | Пищевая ценность дня: Белки - 52,78/59,98 г, Жиры - 42,32/49,85 г, Углеводы - 198,50/229,83 г, Калорийность - 1339,68/1551,68 ккал |     |                    |

Зав. производством ( Хрушкова Л. Н. )







Утверждено  
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" Т. В. Финочев

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4

Пестова Т. М.



**Меню**

четверг

" 14 " ноября 2024 г.

Возрастная группа 6-11 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>Салат из моркови с сахаром</b><br>Пищевая ценность: Белки - 0,75/1,25 г, Жиры - 0,06/0,10 г, Углеводы - 7,00/11,61 г, Калорийность - 32,27/53,55 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 - 35,06/42,00 г, Жиры - 31,72/35,88 г, Углеводы - 117,64/143,86 г, Калорийность - 868,04/1032,79 ккал                                       |          |                      |
| <b>Стоимость</b>    |   |          | <b>124,44/144,67</b> |
| <b>Полдник</b>      |   |          |                      |
| 100/150             | <b>Сдоба Плюшка</b>   | пор      |                      |
| 200/200             | <b>Кисломолочный напиток "Снежок"</b><br>Пищевая ценность: Белки - 5,6 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 9,40 г, Калорийность - 105,00 ккал                                    | пор      |                      |
| 300/350             | Пищевая ценность полдника: Белки - 5,60 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 9,40 г, Калорийность - 105,00 ккал   |          |                      |
| <b>Стоимость</b>    |   |          | <b>62,22/72,33</b>   |
| ИТОГО:<br>1550/1800 | Пищевая ценность дня: Белки - 73,10/88,56 г, Жиры - 67,39/80,94 г, Углеводы - 185,12/212,85 г, Калорийность - 1615,39/1904,96 ккал  |          |                      |

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Хрушкова Л. Н.)





