

Утверждаю:

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



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4 Пестова Л.М.



Меню
вторник
" 09 " января 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена, руб |
|------------------|---|----------|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 50/50 | Яйцо отварное Пищевая ценность: Белки - 12,70 г, Жиры - 11,50 г, Углеводы - 0,70 г, Калорийность - 157 ккал | пор | |
| 196/4 245/5 | Каша рисовая молочная с маслом 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 | Чай с молоком с сахаром Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,30 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 80,39 ккал | пор | |
| 50/50 | Батон 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 | | |
| Стоимость | | | 79,00/91,87 |
| Обед | | | |
| 60/100 | Огурцы соленые порционные Пищевая ценность: Белки - 0,48/0,8 г, Жиры - 0,06/0,1 г, Углеводы - 1,02/1,07 г, Калорийность - 7,8/13 ккал | пор | |
| 200/250 | Суп картофельный с вермишелью 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 | Котлеты рыбные Пищевая ценность: Белки - 15,39/17,11 г, Жиры - 11,33/12,59 г, Углеводы - 15,74/17,49 г, Калорийность - 151,62/168,46 ккал | пор | |
| 150/180 | Картофельное пюре 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 | Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 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 - 2,28/3,04 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 - 28,19/32,86 г, Жиры - 18,78/22,45 г, Углеводы - 94,6/114,62 г, Калорийность - 572,88/694,08 ккал | | |
| Стоимость | | | 118,52/137,78 |
| Полдник | | | |
| 100/150 | Пирожок с капустой и луком Пищевая ценность: Белки - 8,82 /13,26 г, Жиры - 10,69/16,05 г, Углеводы - 49,04/73,98 г, Калорийность - | пор | |
| 200/200 | Сок Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 24,4 г, Калорийность - 102 ккал | пор | |
| 300/350 | Пищевая ценность полдника: Белки - 9,93/14,36 г, Жиры - 10,89/16,25 г, Углеводы - 73,44/98,38 г, Калорийность - 412,75/568,22 ккал | | |
| Стоимость | | | 59,27/68,88 |
| 1540/1790 | Пищевая ценность дня: Белки - 61,41/71,91 г, Жиры - 48,64/59,09 г, Углеводы - 244,9/299,43 г, Калорийность - 1557,26/1890,78 ккал | | |

Технолог

Т.В. Богомолова

Зав. производством

Хрушкова Л. Н.)



Утверждаю:

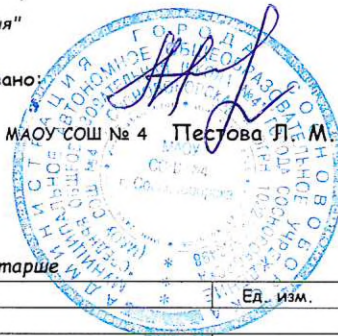
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" Т. В. Богомолова



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4 Пестова Л. М.



Меню

среда

" 10" января 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена, руб |
|------------------|---|--------------------|-----------|
| Завтрак | | | |
| 30/30 | Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 0,51 г, Жиры - 2,7 г, Углеводы - 2,7 г, Калорийность - 40,8 ккал | пор | |
| 90/100 | Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки -17,05/18,94 г, Жиры - 15,17/16,86 г, Углеводы -13,86/15,40, Калорийность - 251,97/279,98 ккал | пор | |
| 150/180 | Каша гречневая вязкая 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 | |
| 196/4 | Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал | пор | |
| 40/40 | Хлеб пшеничный 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 - 25,53/28,31 г, Жиры - 22,37/25,01 г, Углеводы - 70,58/76,13 г, Калорийность - 581,92/638,10 ккал | | |
| Стоимость | | 79,00/91,87 | |

| | | | |
|------------------|--|----------------------|--|
| Обед | | | |
| 60/100 | Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 0,92/1,56 г, Жиры - 4,1/7,18 г, Углеводы - 6,2/10,52 г, Калорийность - 58,87/101,43 ккал | пор | |
| 195/5 244/6 | Рассольник московский со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,14/5,18 г, Жиры - 4,08/5,1 г, Углеводы - 10,71/13,38 г, Калорийность - 88,53/110,67 ккал | пор | |
| 200/250 | Плов из мяса 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 | Компот из свежих яблок Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 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 - 2,28/3,04 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 - 23,98/30,85 г, Жиры - 37,99/50,53 г, Углеводы - 100,23/126,93 г, Калорийность - 812,42/1049,48 ккал | | |
| Стоимость | | 118,52/137,78 | |

| | | | |
|------------------|--|--------------------|--|
| Полдник | | | |
| 100/150 | Булочка домашняя 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 | Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,051 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал | пор | |
| 300/350 | Пищевая ценность полдника: Белки - 12,5/18,65 г, Жиры - 12,81/19,19 г, Углеводы - 90,67/129,49 г, Калорийность - 527,45/764,48 ккал | | |
| Стоимость | | 59,27/68,88 | |

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| ИТОГО: 1510/1760 | Пищевая ценность дня: Белки - 62,01/77,82 г, Жиры - 73,16/94,73 г, Углеводы - 261,5/332,55 г, Калорийность - 1921,77/2452,06 ккал | | |
|----------------------------|---|--|--|

Технолог

(Т.В. Богомолова)

Зав. производством

(Хрушкова Л. Н.)





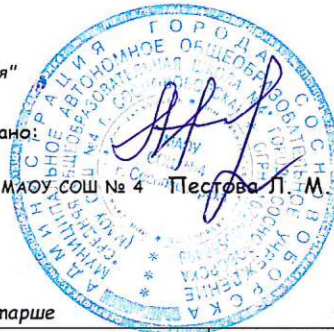
Утверждаю:

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

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4 Пестова Л. М.



Меню

четверг

" 11 " января 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена, руб |
|----------------------------|---|----------------------|-----------|
| Завтрак | | | |
| 150/200 | Омлет натуральный 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 | Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,2 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,074 г, Калорийность - 124,37 ккал | пор | |
| 40/40 | Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал | пор | |
| 120/120 | Фрукт (яблоки) 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 | | |
| Стоимость | | 79,00/91,87 | |
| Обед | | | |
| 60/100 | Икра морковная 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 | Суп картофельный с горохом 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 | Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе 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 | Каша перловая рассыпчатая 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 | Компот из изюма Пищевая ценность: Белки - 0,41 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 25,32 г, Калорийность - 104,45 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 - 2,28/3,04 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 | | |
| Стоимость | | 118,52/137,78 | |
| Полдник | | | |
| 100/150 | Крендель сахарный Пищевая ценность: Белки - 10,55 /15,96 г, Жиры - 13,68/22,64 г, Углеводы - 67,91/109,86 г, Калорийность - | пор | |
| 200/200 | Кисломолочный напиток "Снежок" 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 | | |
| Стоимость | | 59,27/68,88 | |
| ИТОГО: 1550/1800 | 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

Хрушкова Л. Н.)



Утверждаю:

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



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4 Пестова Л. М.



Меню

пятница

" 12 " января 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход | Название | Ед. изм. | Цена |
|----------------------------|---|----------------------|------|
| Завтрак | | | |
| 20/20 | Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал | пор | |
| 195/5 244/6 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным Пищевая ценность: Белки - 5,83/7,29 г, Жиры - 6,71/8,2 г, Углеводы - 33,77/42,43 г, Калорийность - 219,47/273,57 ккал | пор | |
| 200 | Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,057 г, Углеводы - 0,077 г, Калорийность - 1,685 ккал | пор | |
| 40/40 | Вафли Пищевая ценность: Белки - 1,8 г, Жиры - 8,8 г, Углеводы - 28,0 г, Калорийность - 88,0 ккал | пор | |
| 40/40 | Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал | пор | |
| 500/550 | Пищевая ценность завтрака: Белки - 15,86/17,32 г, Жиры - 21,19/22,68 г, Углеводы - 80,25/88,91 г, Калорийность - 465,96/520,06 ккал | | |
| Стоимость | | 79,00/91,87 | |
| Обед | | | |
| 55/5 91/9 | Салат из свеклы с сыром Пищевая ценность: Белки - 2,2/3,67 г, Жиры - 4,46/7,43 г, Углеводы - 4,66/7,77 г, Калорийность - 67,81/113,01 ккал | пор | |
| 200/250 | Суп из овощей Пищевая ценность: Белки - 4,19/4,57 г, Жиры - 4,29/5,34 г, Углеводы - 11,42/14,28 г, Калорийность - 86,87/105,88 ккал | пор | |
| 90/30 100/30 | Биточки мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 14,09/15,61 г, Жиры - 18,58/19,80 г, Углеводы - 17,58/19,77 г, Калорийность - 284,69/309,07 ккал | пор | |
| 150/180 | Рожки отварные 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 | Напиток из лимона Пищевая ценность: Белки - 0,13 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 22,38 г, Калорийность - 92,54 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 - 2,28/3,04 г, Жиры - 0,24/0,32 г, Углеводы - 14,76/19,68 г, Калорийность - 70,5/94,0 ккал | пор | |
| 770/920 | Пищевая ценность обеда: Белки - 31,85/38,15 г, Жиры - 32,22/38,76 г, Углеводы - 126,34/152,61 г, Калорийность - 902,59/1087,76 ккал | | |
| Стоимость | | 118,52/137,78 | |
| Полдник | | | |
| 100/150 | Пирожок с картофельной начинкой Пищевая ценность: Белки - 8,62/12,95 г, Жиры - 10,77/16,16 г, Углеводы - 51,69/77,96 г, Калорийность - 320,72/481,18 ккал | пор | |
| 200 | Чай смолоком и сахаром Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,3 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 80,39 ккал | пор | |
| 300/350 | Пищевая ценность полдника: Белки - 10,27/14,6 г, Жиры - 12,07/17,46 г, Углеводы - 67,14/93,40 г, Калорийность - 401,11/561,57 ккал | | |
| Стоимость | | 59,27/68,88 | |
| ИТОГО: 1570/1820 | Пищевая ценность дня: Белки - 57,91/70,06 г, Жиры - 65,48/78,91 г, Углеводы - 273,62/334,92 г, Калорийность - 1769,66/2169,38 ккал | | |

Технолог

(Т.В. Богомолова)

Зав. производством

(Хрушкова Л. Н.)

