

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждено:

Генеральный директор ООО "МКК"

Т. В. Фионов



Согласовано:

Директор МБОУ "Гимназия №3" *Сидорова С. Н.*

Меню

Понедельник - 1 Младшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
15	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 51,6 ккал	пор	
200	Каша пшённая молочная Пищевая ценность: Белки - 5,67 г, Жиры - 4,34 г, Углеводы - 27,62 г, Калорийность - 172,82 ккал	пор	
200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
100	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,4 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 9,8 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
ИТОГО: 575 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 14,09 г, Жиры - 16,36 г, Углеводы - 75,31 г, Калорийность - 509,77 ккал		
Стоимость			

Обед			
60	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 0,85 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 7,54 г, Калорийность - 53,01 ккал	пор	
200	Суп картофельный с горохом Пищевая ценность: Белки - 7,7 г, Жиры - 5,55 г, Углеводы - 17,65 г, Калорийность - 136,72 ккал	пор	
90	Цыпленок запеченный (голень) Пищевая ценность: Белки - 23,4 г, Жиры - 13,68 г, Углеводы - 0,48 г, Калорийность - 225,35 ккал	пор	
150	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 ккал	пор	
180	Напиток из плодов шиповника Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 19,25 г, Калорийность - 88,79 ккал	пор	
20	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
ИТОГО: 750 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 44,58 г, Жиры - 27,93 г, Углеводы - 119,86 г, Калорийность - 902,86 ккал		
Стоимость			277,60

ИТОГО: 1 325 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 58,66 г, Жиры - 44,29 г, Углеводы - 195,17 г, Калорийность - 1 412,62 ккал
-----------------	--

Технолог:

Т. В. Гречишкина

(Т. В. Гречишкина)

Зав. производством:

()

Утверждено:

Генеральный директор ООО "МКК"

Т. В. Фионов



Согласовано:

Директор

МБОУ "Гимназия №3"
Ермашова С.Н.



Меню

Понедельник - 1 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
15	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 51,6 ккал	пор	
250	Каша пшённая молочная Пищевая ценность: Белки - 7,09 г, Жиры - 5,43 г, Углеводы - 34,52 г, Калорийность - 216,03 ккал	пор	
200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
100	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,4 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 9,8 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
ИТОГО: 625 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 15,5 г, Жиры - 17,45 г, Углеводы - 82,21 г, Калорийность - 552,97 ккал		
Стоимость			
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 14,49 г, Калорийность - 88,21 ккал	пор	
250	Суп картофельный с горохом Пищевая ценность: Белки - 8,87 г, Жиры - 5,66 г, Углеводы - 22,14 г, Калорийность - 156,98 ккал	пор	
100	Цыпленок запеченный (голень) Пищевая ценность: Белки - 26 г, Жиры - 15,2 г, Углеводы - 0,54 г, Калорийность - 250,4 ккал	пор	
180	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 7,74 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 49,42 г, Калорийность - 269,65 ккал	пор	
180	Напиток из плодов шиповника Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 19,25 г, Калорийность - 88,79 ккал	пор	
20	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
ИТОГО: 880 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 50,27 г, Жиры - 32,48 г, Углеводы - 139,83 г, Калорийность - 1 030,54 ккал		
Стоимость			277,60
ИТОГО: 1 505 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 65,78 г, Жиры - 49,93 г, Углеводы - 222,04 г, Калорийность - 1 583,51 ккал		

Технолог:

(Т. В. Гречишкина)

Зав. производством:

_____ ()