



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор
Толмачев В.В.



Меню

неделя 2, Понедельник
2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
10/10	Масло сливочное порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	82,96/96,46
200/250	Каша пшеничная молочная Пищевая ценность: Белки - 8,79/11,03 г, Жиры - 7,08/8,86 г, Углеводы - 45,75/57,61 г, Калорийность - 282,79/355,34 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	
120/120	Фрукт (яблоко) Пищевая ценность: Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г, Калорийность - 56,4 ккал	пор	
40/40	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	
570/620	Пищевая ценность завтрака: Белки - 12,36/14,59 г, Жиры - 15,26/17,04 г, Углеводы - 89,09/100,94 г, Калорийность - 546,68/619,23 ккал		
Обед			
60/100	Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 1,020/1,7 г, Жиры - 5,4/9 г, Углеводы - 5,4/9 г, Калорийность - 81,6/136 ккал	пор	124,44/144,67
200/250	Суп картофельный с крупой Пищевая ценность: Белки - 4,40/4,82 г, Жиры - 2,38/2,96 г, Углеводы - 16,46/20,57 г, Калорийность - 90,53/110,46 ккал	пор	
200/250	Азу из говядины Пищевая ценность: Белки - 13,08/16,35 г, Жиры - 15,17/18,96 г, Углеводы - 26,18/32,72 г, Калорийность - 268,62/335,78 ккал	пор	
180/180	Компот из ягод замороженных (черн. смородина) Пищевая ценность: Белки - 0,18 г, Жиры - 0,072 г, Углеводы - 14,79 г, Калорийность - 61,79 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 - 23,506/29,49 г, Жиры - 24,246/32,624 г, Углеводы - 92,073/116,081 г, Калорийность - 650,738/841,619 ккал		
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 - 310,76/466,21 ккал	пор	62,24/72,32
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 - 8,75/12,58 г, Жиры - 10,64/15,87 г, Углеводы - 100,06/137,90 г, Калорийность - 522,75/733,20 ккал		
ИТОГО: 1540/1790	Пищевая ценность дня: Белки - 51,19/60,12 г, Жиры - 56,20/64,45 г, Углеводы - 258,28/321,01 г, Калорийность - 1702,53/2054,57 ккал		

Технолог

(Т.В. Богомолова)

Зав. производством



Пермеев

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:

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

Согласовано:

Меню

неделя - 2, Вторник

2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
30/30	Свекла отварная Пищевая ценность: Белки - 0,45 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 2,64 г, Калорийность - 12,6 ккал	пор	82,96/96,46
200/250	Плов из мяса (свинина) Пищевая ценность: Белки - 20,08/25,25 г, Жиры - 7,7/10,40 г, Углеводы - 38,84/48,84 г, Калорийность - 290,98/372,46 ккал	пор	
200/200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
50/50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,055 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
20/20	Печенье Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	
500/550	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,99/23,58 г, Жиры - 31,99/40,02 г, Углеводы - 92,84/102,78 г, Калорийность - 724,87/847,83 ккал		
Обед			
60/100	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком Пищевая ценность: Белки - 2,575/4,292 г, Жиры - 5,12/8,533 г, Углеводы - 6,129/10,215 г, Калорийность - 81,054/135,090 ккал	пор	124,44/144,67
200/250	Борщ с фасолью и картофелем 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	Котлеты рубленые из мяса Пищевая ценность: Белки - 0,294 г, Жиры - 0,190 г, Углеводы - 13,71 г, Калорийность - 61,129 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	Компот из яблок с лимоном 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	
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 - 33,045/40,538 г, Жиры - 29,014/36,275 г, Углеводы - 119,399/147,535 г, Калорийность - 853,805/1056,620 ккал		
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 - 436,56/706,39 ккал	пор	62,24/72,32
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 - 9,064/13,493 г, Жиры - 10,752/16,108 г, Углеводы - 62,205/87,142 г, Калорийность - 365,503/520,966 ккал		
ИТОГО: 1540/1790	Пищевая ценность дня: Белки - 63,79/80,279 г, Жиры - 74,733/98,988 г, Углеводы - 293,194/373,223 г, Калорийность - 2068,628/2664,229 ккал		

Технолог

(Т.В. Богомолова)

Зав. производством



Мирное



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор МБОУ гимназия №13 "Академ"



Меню

Неделя 2, Среда

2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
20/30	Сыр порционно Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,2 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал	пор	82,96/96,46
200/250	Каша геркулесовая Пищевая ценность: Белки - 6,67/8,33 г, Жиры - 11,61/14,51 г, Углеводы - 29,45/36,82 г, Калорийность - 249,64/312,05 ккал	пор	
200/200	Чай с молоком и сахаром Пищевая ценность: Белки - 1,65/1,65 г, Жиры - 1,30/1,30 г, Углеводы - 15,44/15,44 г, Калорийность - 80,38/80,38 ккал	пор	
40/40	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88,0 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	
500/550	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,36/21,02 г, Жиры - 18,85/21,75 г, Углеводы - 82,98/90,34 г, Калорийность - 580,82/643,23 ккал		
Обед			
60/100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 0,92/1,55 г, Жиры - 4,1/7,18 г, Углеводы - 6,2/10,52 г, Калорийность - 58,87/101,43 ккал	пор	124,44/144,67
200/250	Суп-лапша домашняя Пищевая ценность: Белки - 3,93/4,24 г, Жиры - 4,8/5,99 г, Углеводы - 11,76/14,71 г, Калорийность - 11,76/41,10 ккал	пор	
90/100	Гуляш из птицы Пищевая ценность: Белки - 16,45/18,93 г, Жиры - 6,34/6,48 г, Углеводы - 6,68/8,08 г, Калорийность - 133,08/141,81 ккал	пор	
150/180	Каша гречневая вязкая Пищевая ценность: Белки - 4,69/5,58 г, Жиры - 4,1/5,07 г, Углеводы - 21,18/25,19 г, Калорийность - 140,40/168,57 ккал	пор	
180/180	Напиток из плодов шиповника Пищевая ценность: Белки - 0,47/0,47 г, Жиры - 0,19/0,19 г, Углеводы - 16,74/16,74 г, Калорийность - 79,66/79,66 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 - 31,31/37,55 г, Жиры - 20,81/33,39 г, Углеводы - 91,82/156,71 г, Калорийность - 595,26/ ккал		
Полдник			
100/150	Пирожок с яблоком Пищевая ценность: Белки - 8,01 /12,01 г, Жиры - 10,74/16,12 г, Углеводы - 51,06/76,61 г, Калорийность - 333,48/500,33 ккал	пор	62,24/72,32
200/200	Сок Пищевая ценность: Белки - 1,1/1,1 г, Жиры - 0,2/0,2 г, Углеводы - 24,40/24,4 г, Калорийность - 102,00/102 ккал	пор	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 9,11/13,11 г, Жиры - 10,94/16,32 г, Углеводы - 75,46/101,0 г, Калорийность - 435,48/602,33 ккал		
ИТОГО:	Пищевая ценность дня: Белки - 59,78/70,64 г, Жиры - 50,61/64,66 г, Углеводы - 250,27/305,61 г, Калорийность - 1611,58/1975,76 ккал		

Технолог

(Т.В. Богомолова)

Зав. производством





ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

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

Согласовано: [Signature]

Меню

неделя - 2, четверг

29.02.2024 г.



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	82,96/96,46
120/130	Тфтели 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 - 2,28/3,04 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 - 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	62,24/72,32
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

(Т. В. Богомолова)

Зав. производством



[Signature]



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

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

Согласовано:

Меню

неделя - 2, пятница

01.03 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
170/200	Запеканка творожная с молоком сгущенным Пищевая ценность: Белки - 25,06/29,84 г, Жиры - 14,58/18,0 г, Углеводы - 36,46/39,83 г, Калорийность - 382,42/446,9 ккал	пор	82,96/96,46
200/200	Какао с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,88/3,88 г, Жиры - 3,1/3,1 г, Углеводы - 18,18/18,18 г, Калорийность - 117,43/117,43 ккал	пор	
40	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8/2,8 г, Жиры - 0,4/0,4 г, Углеводы - 18,4/18,4 г, Калорийность - 88,00/88,0 ккал	пор	
120	Фрукт (яблоко) Пищевая ценность: Белки - 0,48/0,48 г, Жиры - 0,48/0,48 г, Углеводы - 11,76/11,76 г, Калорийность - 56,4/56,4 ккал	пор	
530/560	Пищевая ценность завтрака: Белки - 32,22/37,00 г, Жиры - 18,56/21,98 г, Углеводы - 84,80/88,17 г, Калорийность - 644,25/708,73 ккал		
Обед			
60/100	Кукуруза порционно Пищевая ценность: Белки - 1,72/2,87 г, Жиры - 0,36/0,6 г, Углеводы - 5,94/9,9 г, Калорийность - 34,68/57,8 ккал	пор	124,44/144,67
200/250	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,60/5,08 г, Жиры - 2,43/3,02 г, Углеводы - 13,28/16,59 г, Калорийность - 81,16/98,74 ккал	пор	
90/100	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 17,21/18,94 г, Жиры - 15,76/16,85 г, Углеводы - 11,28/15,40 г, Калорийность - 256,84/279,98 ккал	пор	
150/180	Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки - 3,24/3,9 г, Жиры - 3,83/4,74 г, Углеводы - 23,15/27,81 г, Калорийность - 140,18/169,69 ккал	пор	
180/180	Компот из абрикосов и яблок Пищевая ценность: Белки - 0,23/0,23 г, Жиры - 0/0 г, Углеводы - 18,26/18,26 г, Калорийность - 64,8 ккал	пор	
30/40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,55/3,4 г, Жиры - 0/1,32 г, Углеводы - 18,26/19,32 г, Калорийность - 74,59/103,6 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 - 31,85/37,47 г, Жиры - 23,62/26,86 г, Углеводы - 101,16/126,97 г, Калорийность - 735,66/878,41 ккал		
Полдник			
100/150	Пирожок с картофельной начинкой Пищевая ценность: Белки - 8,62/12,94 г, Жиры - 10,77/16,16 г, Углеводы - 51,69/77,96 г, Калорийность - 474,06/481,17 ккал	пор	62,24/72,32
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2/0,2 г, Жиры - 0,05/0,05 г, Углеводы - 13,04/13,04 г, Калорийность - 53,39/53,39 ккал	пор	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 8,82/13,14 г, Жиры - 10,82/16,21 г, Углеводы - 64,73/91,00 г, Калорийность - 374,11/534,56 ккал		
1570/1800	Пищевая ценность дня: Белки - 72,9/87,62 г, Жиры - 53,01/65,07 г, Углеводы - 250,70/306,16 г, Калорийность - 1754,02/2121,7 ккал		

Технолог _____ (Т.В. Богомолова)

Зав. производством _____





ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю: Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" Т. В. Богомолов

Согласовано:

Меню

неделя - 2, суббота
02.03.2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
10/10	Масло сливочное порционное Пищевая ценность: Белки - 0,08/0,08 г, Жиры - 7,25/7,25 г, Углеводы - 0,13/0,13 г, Калорийность - 66,1/66,1 ккал	пор	82,96/96,46
200/250	Суп молочный с макаронными изделиями Пищевая ценность: Белки - 4,67/5,84 г, Жиры - 3,87/4,83 г, Углеводы - 17,69/22,12 г, Калорийность - 125,04/156,3 ккал	пор	
200/200	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,2/3,2г, Жиры - 2,5/2,5 г, Углеводы - 22,07/22,07 г, Калорийность - 124,37/124,37 ккал	пор	
40	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8/2,8 г, Жиры - 0,4/0,4 г, Углеводы - 18,4/18,4 г, Калорийность - 88,0/88,0 ккал	пор	
50	Печенье Пищевая ценность: Белки - 3,9/3,9 г, Жиры - 7,69/7,69 г, Углеводы - 34,64/34,64 г, Калорийность - 220,0/220,0 ккал	пор	
500/550	Пищевая ценность завтрака: Белки - 14,65/15,82 г, Жиры - 21,72/22,68 г, Углеводы - 92,94/97,37 г, Калорийность - 623,51/654,77 ккал		
Обед			
60/100	Салат из свеклы с зеленым горошком Пищевая ценность: Белки - 0,96/1,59 г, Жиры - 3,71/6,19г, Углеводы - 5,96/9,93 г, Калорийность - 56,18/93,64 ккал	пор	124,44/144,67
200/250	Суп из рыбных консервов Пищевая ценность: Белки - 5,11/6,31 г, Жиры - 7,46/9,28 г, Углеводы - 17,23/20,57 г, Калорийность - 139,23/173,73 ккал	пор	
180/200	Пельмени с маслом Пищевая ценность: Белки - 12,96/14,56 г, Жиры - 40,10/43,3 г, Углеводы - 45,06/50,66, Калорийность - 596,2/654,2 ккал	пор	
180/180	Сок в ассортименте Пищевая ценность: Белки - 0,99/0,99 г, Жиры - 0,18/0,18 г, Углеводы - 21,96/21,96 Калорийность - 91,80/91,8 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	
680/920	Пищевая ценность обеда: Белки - 24,84/36,63 г, Жиры - 52,68/33,57 г, Углеводы - 119,46/132,89 г, Калорийность - 1031,61/956,70 ккал		
Полдник			
100/150	Пирожок с капустой и яйцом Пищевая ценность: Белки - 12,92/19,38 г, Жиры - 14,51/21,77 г, Углеводы - 45,17/67,77 г, Калорийность - 363,09/544,73 ккал	пор	62,24/72,32
200/200	Чай с молоком и сахаром Пищевая ценность: Белки - 1,65/1,65г, Жиры - 1,3/1,3г, Углеводы - 15,44/15,44 г, Калорийность - 80,38/80,38 ккал	пор	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 14,57/14,05 г, Жиры - 15,81/16,36 г, Углеводы - 60,61/102,36 г, Калорийность - 443,48 ккал		
1480/1710	Пищевая ценность дня: Белки - 54,07/66,75 г, Жиры - 90,21/106,35 г, Углеводы - 273,03/322,7 г, Калорийность - 2098,61/2490,86 ккал		

Технолог (Т.В. Богомолова)

Зав. производством





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

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Директор МАОУ "Гимназия №13"
 Меню

неделя 1, Понедельник
 04.03.2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
180/200	Рожки отварные с сыром Пищевая ценность: Белки - 13,69/15,25 г, Жиры - 10,99/12,59 г, Углеводы - 45,89/50,84 г, Калорийность - 338,75/379,34 ккал	пор	82,96/96,46
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,051 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
120/120	Фрукт (яблоко) Пищевая ценность: Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г, Калорийность - 56,4 ккал	пор	
40/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
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		

Обед			
60/100	Горошек зеленый отварной Пищевая ценность: Белки - 1,86/3,1г, Жиры - 0,12/0,2 г, Углеводы - 3,9/6,5 г, Калорийность - 24/40 ккал	пор	124,44/144,67
200/250	Борщ из свежей капусты со сметаной 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	пор	
200/250	Рагу овощное из птицы Пищевая ценность: Белки - 19,29/23,98г, Жиры - 6,80/8,24 г, Углеводы - 24,47/30,36 г, Калорийность - 213,09/262,92 ккал	пор	
180/180	Компот из абрикосов Пищевая ценность: Белки - 0,23г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,6 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 - 30,43/38,4 г, Жиры - 12,9/16,02 г, Углеводы - 88,2/109,44 г, Калорийность - 553,97/690,21 ккал		

Полдник			
100/150	Пирожок с яблоком Пищевая ценность: Белки - 8,01/12,02 г, Жиры - 10,75/16,13 г, Углеводы - 51,07/76,61 г, Калорийность - 333,49/500,34 ккал	пор	62,24/72,32
200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 8,25/12,26 г, Жиры - 10,80/16,18 г, Углеводы - 54,23/89,78 г, Калорийность - 388,24/555,09 ккал		
ИТОГО: 1540/1770	Пищевая ценность дня: Белки - 56,09/69,60 г, Жиры - 35,95/45,85 г, Углеводы - 242,80/294,54 г, Калорийность - 1484,75/1828,43 ккал		

Технолог _____ (Т.В. Богомолова)

Зав. производством _____)





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

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано:

Меню

неделя - 1 Вторник
 05.03.2024 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 - 12,7 г, Жиры - 11,5 г, Углеводы - 0,7 г, Калорийность - 157 ккал	пор	82,96/96,46
200/250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным Пищевая ценность: Белки - 5,45/6,85 г, Жиры - 5,66/7,08 г, Углеводы - 37,72/47,29 г, Калорийность - 224,23/281,09 ккал	пор	
200/200	Чай с молоком и сахаром Пищевая ценность: Белки - 1,65г, Жиры - 1,301 г, Углеводы - 15,443 г, Калорийность - 80,388 ккал	пор	
40/50	Батон Пищевая ценность: Белки - 3,04/3,8 г, Жиры - 0,32/0,4 г, Углеводы - 19,68/24,6 г, Калорийность - 94,00/117,5 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		
Обед			
60/100	Огурцы соленые порционно Пищевая ценность: Белки - 0,48/0,8 г, Жиры - 0,06/0,1 г, Углеводы - 1,02/1,7 г, Калорийность - 7,8/13,00 ккал	пор	124,44/144,67
200/250	Суп картофельный с вермишелью Пищевая ценность: Белки - 4,18/4,55 г, Жиры - 2,31/3,36 г, Углеводы - 12,54/15,71 г, Калорийность - 73,09/93,34 ккал	пор	
90/100	Котлеты рыбные Пищевая ценность: Белки - 15,39/17,11г, 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		
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 - 94,59/114,62 г, Калорийность - 572,88/694,08 ккал		
Полдник			
100/150	Пирожок с капустой и луком Пищевая ценность: Белки - 8,83/13,26 г, Жиры - 10,7/16,05 г, Углеводы - 49,04/73,98 г, Калорийность - 310,75/466,22 ккал	пор	62,24/72,32
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 - 8,21/12,22 г, Жиры - 10,8/16,18 г, Углеводы - 64,11/89,65 г, Калорийность - 386,87/553,73 ккал		
ИТОГО 1540/1790	Пищевая ценность дня: Белки - 81,41/71,91 г, Жиры - 48,64/59,09 г, Углеводы - 244,90/299,43 г, Калорийность - 1557,26/1890,78 ккал		

Технолог (Т. В. Богомолова)

Зав. Производством



С. М. Сергеева



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

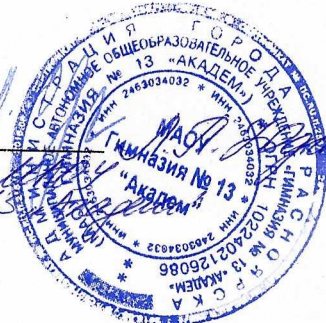
Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" Т. В. Богомолова

Согласовано:

Директор
Табинаридзе

Меню

Неделя - 1, Среда
06.03.2024 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 - 0,51/15,25 г, Жиры - 2,7/12,59 г, Углеводы - 2,7/50,84 г, Калорийность - 4,8/379,34 ккал	пор	82,96/96,46
90/100	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 17,046/18,941 г, Жиры - 15,169/16,855 г, Углеводы - 13,861/14,401 г, Калорийность - 251,972/279,981 ккал	пор	
150/180	Каша гречневая вязка Пищевая ценность: Белки - 4,695/5,585 г, Жиры - 4,122/5,078 г, Углеводы - 21,18/25,190 г, Калорийность - 140,401/168,571 ккал	пор	
200/200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,236 г, Жиры - 0,055 г, Углеводы - 13,163 г, Калорийность - 54,748 ккал	пор	
40/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,0 ккал	пор	
510/550	Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,527/28,312 г, Жиры - 22,366/25,008 г, Углеводы - 70,584/76,134 г, Калорийность - 581,921/638,1 ккал		
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	124,44/144,67
200/250	Рассольник Московский Пищевая ценность: Белки - 4,66/5,09 г, Жиры - 4,12/5,34 г, Углеводы - 14,43/17,69 г, Калорийность - 106,08/130,16 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 - 24,5/30,77 г, Жиры - 38,03/50,76 г, Углеводы - 103,96/131,23 г, Калорийность - 829,98/1068,98 ккал		
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	62,24/72,32
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		
1510/1760	Пищевая ценность дня: Белки - 62,009/77,819 г, Жиры - 73,163/94,725 г, Углеводы - 261,497/332,553 г, Калорийность - 1921,787/2452,058 ккал		

Технолог _____ Т. В. Богомолова)

Зав. производством _____





ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждено:

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

Согласовано:

Директор
Манафеев

Меню

неделя - 1, Четверг
04.03.2024 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	82,96/96,46
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 - 94,00 ккал	пор	
120/120	Фрукт (яблоко) 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 - 32,437/40,957 г, Жиры - 30,664/40,068 г, Углеводы - 58,079/59,582 г, Калорийность - 642,351/767,171 ккал		
Обед			
60/100	Икра морковная Пищевая ценность: Белки - 0,940/1,556 г, Жиры - 3,086/5,144 г, Углеводы - 6,955/11,592 г, Калорийность - 50,243/83,738 ккал	пор	124,44/144,67
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 тушёные в сметанном соусе Пищевая ценность: Белки - 21,531/25,071 г, Жиры - 5,771/6,056 г, Углеводы - 1,312/1,372 г, Калорийность - 143,351/160,301 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 - 0,414 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 - 40,104/47,992г, Жиры - 19,9/23,598 г, Углеводы - 114,001/139,643 г, Калорийность - 773,514/931,729 ккал		
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 - 436,56/706,39 ккал	пор	62,24/72,32
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		
ИТОГО: 1550/1800	Пищевая ценность дня: Белки - 88,697/110,510 г, Жиры - 69,245/91,306 г, Углеводы - 249,395/318,494 г, Калорийность - 1 957,431/2 510,292 ккал		

Технолог

Зав. производством



(Т. В. Богомолова)

С. В. Богомолова



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю: Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" Т. В. Финонов

Согласовано:

Handwritten signature of the director.



Меню

неделя - 1, Суббота 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Table with columns: Выход, г; Название; Ед. изм.; Цена, руб. Rows include breakfast items (Maslo сливочное порционно, Вареники с творогом, Какао с молоком, Хлеб пшеничный, Батон), lunch items (Горошек зеленый отварной, Суп картофельный с мясными фрикадельками, Гуляш из мяса (говядина), Каша рисовая рассыпчатая, Сок, Хлеб ржано-пшеничный, Хлеб пшеничный), and a snack (Ватрушка с повидлом). Includes a summary row 'ИТОГО'.

Технолог (Т.В. Богомолова)

Зав. производством



Handwritten signature of the production manager.