



ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано: _____

МАОУ СШ № 143



Меню

неделя-1, Понедельник

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 - 35,55/45,65 г, Углеводы - 242,80/294,54 г, Калорийность - 1484,75/1828,43 ккал			

Технолог Т.В. Богомолова (Т.В. Богомолова)

Зав. производством Беломестное МА