



Утверждено: \_\_\_\_\_

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



Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор МАОУ "Лицей № 5" Решеткин В. В.



**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> Пищевая ценность: Белки - 12,70 г, Жиры - 11,50 г, Углеводы - 0,70 г, Калорийность - 157 ккал	пор	
196/4 245/5	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 5,45/6,85 г, Жиры - 3,65/7,08 г, Углеводы - 37,72/47,29 г, Калорийность - 224,23/281,09 ккал	пор	
200/200	<b>Чай с молоком с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,30 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 80,39 ккал	пор	
50/50	<b>Батон</b> 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 - 14,96/20,38 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 белокочанной капусты с яблоком</b> 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> 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> 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> 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> Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,85 г, Калорийность - 51,58 ккал	пор	
30/40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 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> 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 - 57,22/118,98 г, Калорийность - 655,45/814,59 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> 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 \_\_\_\_\_

Мельникова Е. А.

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор МАОУ "Гимназия № 5" Решетняк В. В. И. М. Б.



Меню  
среда

" 13 " ноября 2024 -

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
<b>Завтрак</b>			
20 / 20	<b>Печенье</b> Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 3,08 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 88,00 ккал	пор	
90/100	<b>Котлеты рубленые из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 17,05/18,94 г, Жиры - 15,17/16,86 г, Углеводы - 13,35/ 5-40, Калорийность - 251,97/279,96 ккал	пор	
150/180	<b>Каша гречневая вязкая</b> Пищевая ценность: Белки - 4,69/5,58 г, Жиры - 4,12/3,08 г, Углеводы - 21,13/25, 9 г, Калорийность - 40,4/168,57 ккал	пор	
196/4	<b>Чай с лимоном</b> Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
40/50	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,00 ккал	пор	
500/550	Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,88/26,99 г, Жиры - 21,19/23,16 г, Углеводы - 80,39/91,39 г, Калорийность - 602,94/675,68 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>83,96/96,46</b>

<b>Обед</b>			
60/100	<b>Кукуруза порционно</b> Пищевая ценность: Белки - 1,72/2,87 г, Жиры - 0,36/0,60 г, Углеводы - 5,94/9,90 г, Калорийность - 34,68/57,80 ккал	пор	
195/5 244/6	<b>Рассольник московский со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки - 4,14/5,18 г, Жиры - 4,08/5,1 г, Углеводы - 10,71/13,33 г, Калорийность - 86,53/110,67 ккал	пор	
200/250	<b>Плов из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 13,94/17,53 г, Жиры - 28,43/36,46 г, Углеводы - 38,58/43,52 г, Калорийность - 452,02/574,98 ккал	пор	
180/180	<b>Компот из свежих яблок</b> Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 ккал	пор	
30/40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 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> Пищевая ценность: Белки - 2,28/3,04 г, Жиры - 0,24/0,32 г, Углеводы - 14,76/19,63 г, Калорийность - 73,5/94,0 ккал	пор	
700/860	Пищевая ценность обеда: Белки - 30,92/39,80 г, Жиры - 13,52/18,12 г, Углеводы - 100,24/130,94 г, Калорийность - 627,19/822,83 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>124,44/144,67</b>

<b>Полдник</b>			
100/150	<b>Сдоба с сахаром</b>	пор	
200/200	<b>Чай с сахаром</b> 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 - 0,200 г, Жиры - 0,051 г, Углеводы - 13,040 г, Калорийность - 53,390 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>62,22/72,33</b>

<b>ИТОГО:</b> 1500/1760	Пищевая ценность дня: Белки - 55,00/67,00 г, Жиры - 34,75/41,33 г, Углеводы - 193,67/235,37 г, Калорийность - 1283,51/1551,89 ккал		
----------------------------	--	--	--

Зав. производством \_\_\_\_\_

( Мельникова Е. А.)

Утверждено: \_\_\_\_\_

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



Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор МАОУ "Лицей № 5" Решетняк В. В. 5



**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> 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> 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> Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	
120/120	<b>Фрукт (яблоки)</b> 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> 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> Пищевая ценность: Белки - 7,7/8,87 г, Жиры - 5,55/5,66 г, Углеводы - 17,65/22,14 г, Калорийность - 136,72/156,58 ккал	пор	
90/100	<b>Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе</b> 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> Пищевая ценность: Белки - 4,69/5,63 г, Жиры - 4,18/5,01 г, Углеводы - 33,52/40,22 г, Калорийность - 190,55/228,6 ккал	пор	
180/180	<b>Компот из изюма</b> 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> 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> 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> 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>	
<b>ИТОГО:</b> 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 \_\_\_\_\_ (Мельникова Е. А.)

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" \_\_\_\_\_  
 ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" с/с. Ф.И.О. \_\_\_\_\_



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор МАОУ "Лицей № 5" Решетняк В. В. \_\_\_\_\_



Меню  
 пятница  
 " 5 " ноября 2024 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
20/20	<b>Сыр порционный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,3 ккал	пор	
195/5 244/6	<b>Каша молочная "Дружба" с маслом</b> 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	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,057 г, Углеводы - 0,077 г, Калорийность - 1,685 ккал	пор	
40/40	<b>Вафли</b> Пищевая ценность: Белки - 1,8 г, Жиры - 8,8 г, Углеводы - 28,0 г, Калорийность - 86,0 ккал	пор	
40/40	<b>Батон</b> Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 86 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		
<b>Стоимость</b>			<b>82,96/96,46</b>
<b>Обед</b>			
55/5 91/9	<b>Салат из свеклы с сыром</b> 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	<b>Суп из овощей</b> Пищевая ценность: Белки - 4,19/4,57 г, Жиры - 4,29/5,34 г, Углеводы - 11,42/14,28 г, Калорийность - 86,87/103,88 ккал	пор	
90/30 100/30	<b>Биточки мясные с томатным соусом</b> 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	<b>Рожки отварные</b> 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>Напиток из лимона</b> Пищевая ценность: Белки - 0,13 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 22,38 г, Калорийность - 32,54 ккал	пор	
30/40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 2,55/3,4 г, Жиры - 0,95/1,32 г, Углеводы - 14,49/19,32 г, Калорийность - 77,7/103,6 ккал	пор	
30/40	<b>Хлеб пшеничный</b> 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		
<b>Стоимость</b>			<b>124,44/144,67</b>
<b>Полдник</b>			
100/150	<b>Сдоба Майская</b>	пор	
200	<b>Чай смолоком и сахаром</b> 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 - 1,65 г, Жиры - 1,30 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 80,39 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>62,22/72,33</b>
ИТОГО: 1570/1820	Пищевая ценность дня: Белки - 56,95/68,51 г, Жиры - 67,41/82,29 г, Углеводы - 268,03/326,11 г, Калорийность - 1775,95/2183,21 ккал		

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Мельникова Е. А.)