

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Утверждаю:

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



Согласовано:
Директор МАОУ Гимназия №1
кор ИНОВАЦИЯ Тоцкая О. Ю

Меню

понедельник

" 10 " марта 2025 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена, руб |
|---------------------|---|----------------------|-----------|
| Завтрак | | | |
| 195/5 244/6 | Каша пшённая молочная с маслом Пищевая ценность: Белки - 5,69/7,12 г, Жиры - 6,52/7,93 г, Углеводы - 27,66/34,57 г, Калорийность - 192,65/239,16 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 | |
| 50 | Треник Пищевая ценность: Белки - 4,10 г, Жиры - 3,35 г, Углеводы - 35,95 г, Калорийность - 182,50 ккал | пор | |
| 50/50 | Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,80 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,60 г, Калорийность - 117,50 ккал | пор | |
| 500/550 | Пищевая ценность завтрака: Белки - 13,79/15,22 г, Жиры - 10,32/11,76 г, Углеводы - 101,25/108,16 г, Калорийность - 546,04/592,55 ккал | | |
| Стоимость | | 87,10/101,28 | |
| Обед | | | |
| 60/100 | Огурцы солёные порционные Пищевая ценность: Белки - 0,48/0,8 г, Жиры - 0,06/0,01 г, Углеводы - 1,02/1,7 г, Калорийность - 7,8/13,00 ккал | пор | |
| 200/250 | Суп картофельный с крупой Пищевая ценность: Белки - 4,20/4,58 г, Жиры - 2,40/2,98 г, Углеводы - 14,45/18,07 г, Калорийность - 83,11/101,21 ккал | пор | |
| 240/280 | Жаркое по-домашнему Пищевая ценность: Белки - 17,20/20,06 г, Жиры - 20,37/23,77 г, Углеводы - 35,99/41,99 г, Калорийность - 354,64/413,75 ккал | пор | |
| 180/180 | Компот из абрикосов и яблок Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,0 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,60 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 - 26,94/32,11 г, Жиры - 24,06/28,49 г, Углеводы - 98,97/119,01 г, Калорийность - 668,36/800,15 ккал | | |
| Стоимость | | 130,67/151,90 | |
| Полдник | | | |
| 100/150 | Крендель сахарный Пищевая ценность: Белки - 10,21/15,32 г, Жиры - 13,61/20,42 г, Углеводы - 67,92/101,88 г, Калорийность - 434,54/651,88 ккал | пор | |
| 196/4 | Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,055 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал | пор | |
| 300/350 | Пищевая ценность полдника: Белки - 10,45/15,56 г, Жиры - 13,66/20,47 г, Углеводы - 81,08/115,04 г, Калорийность - 489,29/706,23 ккал | | |
| Стоимость | | 65,33/75,95 | |
| ИТОГО: 1540/1790 | Пищевая ценность дня: Белки - 51,19/62,89 г, Жиры - 48,04/60,72 г, Углеводы - 281,30/342,22 г, Калорийность - 1703,68/2099,33 ккал | | |

Зав. производством _____



Мельникова Е. А.)

Утверждаю: _____

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

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Меню
вторник

" 11 " марта 2025 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена, руб |
|---------------------|--|----------|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 140/10 | Рожки отварные с сыром | пор | |
| 185/15 | Пищевая ценность: Белки - 9,01/12,46 г, Жиры - 6,27/9,27 г, Углеводы - 40,94/54,65 г, Калорийность - 256,88/352,87 ккал | | |
| 196/4 | Чай с лимоном | пор | |
| 196/4 | Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал | | |
| 40/40 | Хлеб пшеничный | пор | |
| | Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94,00 ккал | | |
| 110/110 | Фрукты (яблоки) | пор | |
| | Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 10,78 г, Калорийность - 51,70 ккал | | |
| 500/550 | Пищевая ценность завтрака: Белки - 12,73/16,18 г, Жиры - 7,08/10,09 г, Углеводы - 84,57/98,27 г, Калорийность - 457,33/553,32 ккал | | |
| Стоимость | | | 87,10/101,28 |
| Обед | | | |
| 60/100 | Салат картофельный с морковью и зел. Горошком | пор | |
| | Пищевая ценность: Белки - 2,58/4,29 г, Жиры - 5,12/8,53 г, Углеводы - 6,13/10,22 г, Калорийность - 81,05/135,09 ккал | | |
| 194/6 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | пор | |
| 242/8 | Пищевая ценность: Белки - 5,20/6,5 г, Жиры - 5,29/6,61 г, Углеводы - 13,93/17,41 г, Калорийность - 110,71/138/40 ккал | | |
| 90/100 | Котлеты рубленные из мяса | пор | |
| | Пищевая ценность: Белки - 14,35/15,81 г, Жиры - 13,61/14,55 г, Углеводы - 12,50/14,58 г, Калорийность - 225,79/246,86 ккал | | |
| 150/180 | Каша гречневая вязкая | пор | |
| | Пищевая ценность: Белки - 4,70/5,59 г, Жиры - 4,12/5,08 г, Углеводы - 21,18/25,19 г, Калорийность - 140,40/168,57 ккал | | |
| 180/180 | Чай с сахаром | пор | |
| | Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,05 г, Калорийность - 49,40 ккал | | |
| 30/40 | Хлеб ржано-пшеничный | пор | |
| | 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 | пор | |
| | 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 | | |
| 740/890 | Пищевая ценность обеда: Белки - 31,85/38,83 г, Жиры - 29,42/36,46 г, Углеводы - 95,03/118,43 г, Калорийность - 755,56/935,92 ккал | | |
| Стоимость | | | 130,67/151,90 |
| Полдник | | | |
| 100/150 | Пирожок с яблоком | пор | |
| | Пищевая ценность: Белки - 7,78/11,65 г, Жиры - 10,70/16,05 г, Углеводы - 51,07/76,61 г, Калорийность - 332,04/498,16 ккал | | |
| 200/200 | Чай без сахара | пор | |
| | Пищевая ценность: Белки - 0,2г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 0,07 г, Калорийность - 1,69 ккал | | |
| 300/350 | Пищевая ценность полдника: Белки - 7,99/11,87 г, Жиры - 10,75/16,11 г, Углеводы - 51,14/76,69 г, Калорийность - 333,72/499,85 ккал | | |
| Стоимость | | | 65,33/75,95 |
| ИТОГО: 1540/1790 | Пищевая ценность дня: Белки - 52,57/66,88 г, Жиры - 47,25/62,65 г, Углеводы - 230,75/293,39 г, Калорийность - 1546,61/1989,09 ккал | | |

Зав. производством _____



(Мельникова Е. А.)

Утверждаю: _____

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

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Согласовано:

Директор МАОУ Лицей №1

кор. ИНОВАЦИЯ Тоцкая О. Ю

Меню
среда

" 12 " марта 2025 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена, руб |
|--------------------|---|----------|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 20/20 | Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал | пор | |
| 198/2 247/3 | Каша геркулесовая с маслом Пищевая ценность: Белки - 5,42/6,77 г, Жиры - 4,96/6,20 г, Углеводы - 26,73/33,46 г, Калорийность - 173,71/217,34 ккал | пор | |
| 200/200 | Чай с молоком и сахаром Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,301 г, Углеводы - 15,443 г, Калорийность - 80,388 ккал | пор | |
| 80/80 | Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 6,08 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 39,36 г, Калорийность - 188,00 ккал | пор | |
| 500/550 | Пищевая ценность завтрака: Белки - 18,35/19,70 г, Жиры - 12,12/13,36 г, Углеводы - 81,53/88,26 г, Калорийность - 510,90/554,53 ккал | | |
| Стоимость | | | 87,10/101,28 |
| Обед | | | |
| 60/100 | Икра овощная Пищевая ценность: Белки - 1,02/1,7 г, Жиры - 5,4/9,00 г, Углеводы - 5,4/19,00 г, Калорийность - 81,60/136,00 ккал | пор | |
| 200/250 | Суп-лапша домашняя Пищевая ценность: Белки - 3,94/4,25г, Жиры - 4,70/5,86 г, Углеводы - 11,33/14,16 г, Калорийность - 37,18/43,78 ккал | пор | |
| 90/100 | Гуляш из птицы Пищевая ценность: Белки - 12,84/14,20 г, Жиры - 17,41/18,70 г, Углеводы - 9,36/11,09 г, Калорийность - 216,83/234,31 ккал | пор | |
| 150/180 | Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки - 3,25/3,90 г, Жиры - 3,83/4,75 г, Углеводы - 23,15/27,82 г, Калорийность - 140,18/169,69 ккал | пор | |
| 180/180 | Напиток из плодов шиповника Пищевая ценность: Белки - 0,48г, Жиры - 0,19 г, Углеводы - 16,74 г, Калорийность - 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 - 26,36/30,97 г, Жиры - 32,76/40,14 г, Углеводы - 95,23/117,81 г, Калорийность - 703,65/816,04 ккал | | |
| Стоимость | | | 130,67/151,90 |
| Полдник | | | |
| 100/150 | Пирожок с картофельной начинкой Пищевая ценность: Белки - 8,37/12,56 г, Жиры 10,72/16,08 г, Углеводы - 51,70/77,55 г, Калорийность - 319,27/479,00 ккал | пор | |
| 200/200 | Сок в ассортименте Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 24,4 г, Калорийность - 102 ккал | пор | |
| 300/350 | Пищевая ценность полдника: Белки - 9,48/13,67 г, Жиры - 10,92/16,28 г, Углеводы - 76,10/101,95г, Калорийность - 421,27/581,00 ккал | | |
| Стоимость | | | 65,33/75,95 |
| ИТОГО 1540/1790 | Пищевая ценность дня: Белки - 54,18/64,34 г, Жиры - 55,80/69,79 г, Углеводы - 252,86/308,02 г, Калорийность - 1635,82/1996,57 ккал | | |

Зав. производством _____



Мельникова Е. А.)

Утверждено:

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

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №1

кор ИИНОВАЦИЯ Тоцкая О. Ю

Меню
четверг

" 13 " марта 2025 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена, руб |
|------------------|--|----------------------|-----------|
| Завтрак | | | |
| 50/50 | Вафли Пищевая ценность: Белки - 2,25 г, Жиры - 11,00 г, Углеводы - 35,00 г, Калорийность - 110,00 ккал | пор | |
| 198/2 247/3 | Каша молочная кукурузная с маслом Пищевая ценность: Белки - 7,42/9,27 г, Жиры - 4,34/5,54 г, Углеводы - 15,48/19,35 г, Калорийность - 277,49/347,24 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 | |
| 50/50 | Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,80 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 24,60 г, Калорийность - 117,50 ккал | пор | |
| 500/550 | Пищевая ценность завтрака: Белки - 13,70/15,55 г, Жиры - 15,89/17,00 г, Углеводы - 88,24/92,11 г, Калорийность - 560,04/629,49 ккал | | |
| Стоимость | | 87,10/101,28 | |
| Обед | | | |
| 60/100 | Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 0,92/1,56 г, Жиры - 4,11/7,18 г, Углеводы - 6,20/10,53 г, Калорийность - 58,87/101,43 ккал | пор | |
| 194/6 242/8 | Щи из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,04/5,05 г, Жиры - 3,18/3,98 г, Углеводы - 9,13/11,41 г, Калорийность - 68,11/85,14 ккал | пор | |
| 90/100 | Рыба запеченная в омлете Пищевая ценность: Белки - 15,57/17,30 г, Жиры - 13,90/15,45 г, Углеводы - 2,22/2,46 г, Калорийность - 184,90/205,50 ккал | пор | |
| 150/180 | Каша рисовая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 4,01/4,84 г, Жиры - 4,28/5,29 г, Углеводы - 33,07/39,94 г, Калорийность - 187,03/226,97 ккал | пор | |
| 180/180 | Напиток их облепихи Пищевая ценность: Белки - 0,238г, Жиры - 1,069 г, Углеводы - 7,42 г, Калорийность - 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 - 29,60/35,42 г, Жиры - 27,77/34,62 г, Углеводы - 87,28/110,75 г, Калорийность - 688,48/858,02 ккал | | |
| Стоимость | | 130,67/151,90 | |
| Полдник | | | |
| 100/150 | Булочка домашняя Пищевая ценность: Белки - 11,92/17,88 г, Жиры - 12,68/19,01 г, Углеводы - 77,63/116,45 г, Калорийность - 471,82/707,71 | пор | |
| 200/200 | Кисломолочный напиток "Снежок" 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 - 17,52/23,48 г, Жиры - 17,68/24,01 г, Углеводы - 87,03/125,85 г, Калорийность - 576,81/812,71 ккал | | |
| Стоимость | | 65,33/75,95 | |
| 1540/1790 | Пищевая ценность дня: Белки - 60,82/74,46 г, Жиры - 61,34/75,63 г, Углеводы - 262,55/328,71 г, Калорийность - 1825,32/2300,21 ккал | | |

Зав. производством _____



Мельникова Е. А.)

Утверждаю:

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

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия №1

кор ИНОВАЦИЯ Тоцкая О. Ю

Меню

пятница

" 14 " марта 2025 г.

Возрастная группа 6-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена, руб |
|------------------|---|----------------------|-----------|
| Завтрак | | | |
| 150/20 180/20 | Запеканка творожная с молоком сгущенным Пищевая ценность: Белки - 25,07/29,84 г, Жиры - 14,58/18,01 г, Углеводы - 36,46/39,84 г, Калорийность - 382,42/446,9 ккал | пор | |
| 200/200 | Какао с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,88 г, Жиры - 3,1 г, Углеводы - 18,182 г, Калорийность - 117,43 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 | |
| 110/110 | Фрукт (яблоко) Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 10,78 г, Калорийность - 51,70 ккал | пор | |
| 520/550 | Пищевая ценность завтрака: Белки - 32,43/37,20 г, Жиры - 18,45/21,67 г, Углеводы - 85,10/88,48 г, Калорийность - 645,55/710,03 ккал | | |
| Стоимость | | 87,10/101,28 | |
| Обед | | | |
| 60/100 | Икра свекольная Пищевая ценность: Белки - 1,01/1,69 г, Жиры - 3,09/5,14г, Углеводы - 7,66/12,77 г, Калорийность -52,85/88,08 ккал | пор | |
| 200/250 | Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,17/4,54 г, Жиры - 2,39/2,97 г, Углеводы - 10,58/13,22 г, Калорийность - 67,15/81,24 ккал | пор | |
| 90/30 100/30 | Тефтели мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 11,70/12,92 г, Жиры - 13,86/15,91 г, Углеводы - 22,08/25,36, Калорийность - 215,30/241,15 ккал | пор | |
| 150/180 | Макаронные изделия отварные Пищевая ценность: Белки - 6,41/7,74 г, Жиры - 3,65/4,54 г, Углеводы - 40,94/49,42 г, Калорийность - 222,48/269,65 ккал | пор | |
| 180/180 | Компот из абрикосов и яблок Пищевая ценность: Белки - 0,234 г, Жиры - 0,0 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 | |
| 770/920 | Пищевая ценность обеда: Белки - 28,37/33,56 г, Жиры - 24,23/30,21 г, Углеводы - 128,77/158,03 г, Калорийность - 680,57/952,32 ккал | | |
| Стоимость | | 130,67/151,90 | |
| Полдник | | | |
| 100/150 | Сдоба обыкновенная Пищевая ценность: Белки - 9,39/14,09 г, Жиры - 7,39/11,09 г, Углеводы - 66,49/99,75 г, Калорийность - 369,59/554,46 ккал | пор | |
| 200/200 | Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал | пор | |
| 300/350 | Пищевая ценность полдника: Белки - 9,59/14,29 г, Жиры - 7,44/11,14 г, Углеводы - 79,54/112,79 г, Калорийность - 422,98/607,85 ккал | | |
| Стоимость | | 65,33/75,95 | |
| 1590/1820 | Пищевая ценность дня: Белки - 70,39/85,06 г, Жиры - 50,11/63,21 г, Углеводы - 293,41/359,30 г, Калорийность - 1849,11/2270,20 ккал | | |

Зав. производством



Мельникова Е. А.)