

Утверждаю
 Генеральный директор ООО
 "Межрегиональная кейтеринговая
 компания"



Т.В. Фионов

Согласовано

Директор _____

Прейскурант меню дополнительного питания обучающихся и сотрудников

Выход, гр.	Наименование	Ед. изм.	Цена, руб.
ЗАВТРАК			
50	Яйцо отварное Пищевая ценность: Белки - 12,7 г, Жиры - 11,5 г, Углеводы - 0,7 г, Калорийность - 157 ккал	пор	20,00
20	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал	пор	20,00
10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	10,00
200	Каша рисовая молочная с маслом Пищевая ценность: Белки - 5,45 г, Жиры - 5,66 г, Углеводы - 37,72 г, Калорийность - 224,23 ккал	пор	25,00
200	Каша пшённая молочная Пищевая ценность: Белки - 8,8 г, Жиры - 7,08 г, Углеводы - 45,75 г, Калорийность - 282,79 ккал	пор	25,00
200	Каша геркулесовая Пищевая ценность: Белки - 6,67 г, Жиры - 11,61 г, Углеводы - 29,46 г, Калорийность - 249,64 ккал	пор	25,00
200	Каша молочная "Дружба" Пищевая ценность: Белки - 5,83 г, Жиры - 6,71 г, Углеводы - 33,77 г, Калорийность - 219,47 ккал	пор	25,00
180	Рожки отварные с сыром Пищевая ценность: Белки - 13,69 г, Жиры - 11 г, Углеводы - 45,89 г, Калорийность - 338,75 ккал	пор	35,00
150	Омлет натуральный Пищевая ценность: Белки - 25,72 г, Жиры - 27,35 г, Углеводы - 4,57 г, Калорийность - 367,58 ккал	пор	40,00
210	Вареники с творогом Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	80,00
170	Запеканка творожная с молоком сгущенным Пищевая ценность: Белки - 25,07 г, Жиры - 14,59 г, Углеводы - 36,46 г, Калорийность - 382,42 ккал	пор	70,00
180	Каша гречневая вязкая, 180 (буфет) Пищевая ценность: Белки - 5,59 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал	пор	25,00
180	Каша перловая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 5,63 г, Жиры - 5,01 г, Углеводы - 40,22 г, Калорийность - 228,66 ккал	пор	25,00
200	Суп молочный с макаронными изделиями Пищевая ценность: Белки - 4,67 г, Жиры - 3,87 г, Углеводы - 17,7 г, Калорийность - 125,04 ккал	пор	25,00

САЛАТЫ

100	Огурцы свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 0,7 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 1,9 г, Калорийность - 11 ккал	пор	35,00
100	Салат из свеклы с сыром Пищевая ценность: Белки - 3,66 г, Жиры - 7,43 г, Углеводы - 7,77 г, Калорийность - 113,01 ккал	пор	35,00
100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 10,52 г, Калорийность - 101,43 ккал	пор	35,00
100	Салат из моркови с сахаром Пищевая ценность: Белки - 1,25 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 11,61 г, Калорийность - 53,55 ккал	пор	35,00
100	Салат из белокочанной капусты Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 14,49 г, Калорийность - 88,21 ккал	пор	35,00
100	Салат из белокочанной капусты с яблоком Пищевая ценность: Белки - 1,12 г, Жиры - 6,19 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 85,98 ккал	пор	35,00

100	Салат витаминный Пищевая ценность: Белки - 1,28 г, Жиры - 5,15 г, Углеводы - 6 г, Калорийность - 76,87 ккал	пор	35,00
100	Салат из моркови с яблоком Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 12,79 г, Калорийность - 111,68 ккал	пор	35,00
100	Салат из свеклы с зеленым горошком Пищевая ценность: Белки - 1,59 г, Жиры - 6,19 г, Углеводы - 9,93 г, Калорийность - 93,64 ккал	пор	35,00
100	Икра морковная Пищевая ценность: Белки - 1,57 г, Жиры - 5,14 г, Углеводы - 11,59 г, Калорийность - 83,74 ккал	пор	35,00

ГАРНИРЫ

150	Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки - 3,25 г, Жиры - 3,83 г, Углеводы - 23,15 г, Калорийность - 140,18 ккал	пор	30,00
150	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 ккал	пор	25,00
150	Каша перловая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 4,69 г, Жиры - 4,18 г, Углеводы - 33,52 г, Калорийность - 190,55 ккал	пор	25,00
150	Каша гречневая вязкая Пищевая ценность: Белки - 4,7 г, Жиры - 4,12 г, Углеводы - 21,18 г, Калорийность - 140,4 ккал	пор	25,00
150	Каша рисовая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 4,01 г, Жиры - 4,28 г, Углеводы - 33,07 г, Калорийность - 187,03 ккал	пор	25,00
150	Капуста тушеная Пищевая ценность: Белки - 3,62 г, Жиры - 3,23 г, Углеводы - 14,34 г, Калорийность - 90,2 ккал	пор	30,00
150	Картофель запеченный брусочками Пищевая ценность: Белки - 3,44 г, Жиры - 15,67 г, Углеводы - 27,64 г, Калорийность - 265,32 ккал	пор	40,00
155	Картофель отварной Пищевая ценность: Белки - 3,09 г, Жиры - 8,11 г, Углеводы - 24,88 г, Калорийность - 184,85 ккал	пор	30,00

СУПЫ

250	Борщ из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,63 г, Жиры - 5,94 г, Углеводы - 15,33 г, Калорийность - 115,09 ккал	пор	40,00
250	Суп куриный с вермишелью Пищевая ценность: Белки - 4,55 г, Жиры - 3,36 г, Углеводы - 15,71 г, Калорийность - 93,34 ккал	пор	35,00
250	Рассольник московский Пищевая ценность: Белки - 5,09 г, Жиры - 5,33 г, Углеводы - 17,69 г, Калорийность - 130,16 ккал	пор	40,00
250	Суп гороховый Пищевая ценность: Белки - 8,87 г, Жиры - 5,66 г, Углеводы - 22,14 г, Калорийность - 156,98 ккал	пор	35,00
250	Суп из овощей Пищевая ценность: Белки - 4,56 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 14,28 г, Калорийность - 105,88 ккал	пор	30,00
250	Суп картофельный с мясными фрикадельками Пищевая ценность: Белки - 7,3 г, Жиры - 7,09 г, Углеводы - 25,33 г, Калорийность - 172,87 ккал	пор	45,00
250	Суп картофельный с крупой Пищевая ценность: Белки - 4,82 г, Жиры - 2,95 г, Углеводы - 20,57 г, Калорийность - 110,46 ккал	пор	35,00
250	Борщ с фасолью и картофелем Пищевая ценность: Белки - 6,5 г, Жиры - 5,48 г, Углеводы - 19,97 г, Калорийность - 137,1 ккал	пор	35,00
250	Суп-лапша домашняя Пищевая ценность: Белки - 4,24 г, Жиры - 5,99 г, Углеводы - 14,71 г, Калорийность - 41,11 ккал	пор	35,00
250	Щи из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,78 г, Жиры - 5,98 г, Углеводы - 15,14 г, Калорийность - 115,5 ккал	пор	40,00
250	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне Пищевая ценность: Белки - 4,54 г, Жиры - 3 г, Углеводы - 15,19 г, Калорийность - 90,35 ккал	пор	35,00
250	Суп из рыбных консервов Пищевая ценность: Белки - 6,31 г, Жиры - 9,28 г, Углеводы - 20,57 г, Калорийность - 173,74 ккал	пор	35,00
270	Бульон куриный с гречками Пищевая ценность: Белки - 13,71 г, Жиры - 0,57 г, Углеводы - 16,7 г, Калорийность - 119,9 ккал	пор	30,00

ГОРЯЧЕЕ

200	Рагу овощное из птицы Пищевая ценность: Белки - 19,29 г, Жиры - 6,8 г, Углеводы - 24,47 г, Калорийность - 213,09 ккал	пор	80,00
100	Котлеты рыбные Пищевая ценность: Белки - 17,11 г, Жиры - 12,59 г, Углеводы - 17,49 г, Калорийность - 168,46 ккал	пор	60,00
200	Плов из мяса Пищевая ценность: Белки - 13,94 г, Жиры - 28,43 г, Углеводы - 38,58 г, Калорийность - 452,02 ккал	пор	75,00
200	Жаркое по-домашнему Пищевая ценность: Белки - 17,68 г, Жиры - 6,74 г, Углеводы - 27,51 г, Калорийность - 218,03 ккал	пор	90,00
120	Биточки мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 14,09 г, Жиры - 18,58 г, Углеводы - 17,58 г, Калорийность - 284,69 ккал	пор	75,00
120	Тефтели мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 11,83 г, Жиры - 16,66 г, Углеводы - 25,06 г, Калорийность - 240,04 ккал	пор	55,00
200	Азу из говядины Пищевая ценность: Белки - 13,08 г, Жиры - 15,17 г, Углеводы - 26,18 г, Калорийность - 268,62 ккал	пор	70,00
100	Гуляш из мяса (говядина) Пищевая ценность: Белки - 14,96 г, Жиры - 15,26 г, Углеводы - 8,12 г, Калорийность - 209,23 ккал	пор	80,00
200	Пельмени с маслом Пищевая ценность: Белки - 14,56 г, Жиры - 43,3 г, Углеводы - 50,66 г, Калорийность - 654,2 ккал	пор	80,00
100	Котлеты рубленые из мяса птицы Пищевая ценность: Белки - 19,25 г, Жиры - 17,13 г, Углеводы - 12,94 г, Калорийность - 284,12 ккал	пор	70,00
100	Рыба, тушенная с овощами Пищевая ценность: Белки - 15,08 г, Жиры - 14,6 г, Углеводы - 3,12 г, Калорийность - 113,6 ккал	пор	65,00
100	Котлеты рубленые из мяса Пищевая ценность: Белки - 15,27 г, Жиры - 14,77 г, Углеводы - 17,78 г, Калорийность - 254,75 ккал	пор	70,00
100	Гуляш из птицы (грудки филе) Пищевая ценность: Белки - 18,19 г, Жиры - 6,49 г, Углеводы - 8,09 г, Калорийность - 141,81 ккал	пор	65,00
130	Голубцы ленивые с соусом Пищевая ценность: Белки - 7,99 г, Жиры - 8,95 г, Углеводы - 10,31 г, Калорийность - 146,01 ккал	пор	60,00
100	Горбуша, тушенная с овощами Пищевая ценность: Белки - 14,28 г, Жиры - 17,29 г, Углеводы - 16,53 г, Калорийность - 257,14 ккал	пор	85,00
80	Котлета Енисейка Пищевая ценность: Белки - 25,6 г, Жиры - 15,12 г, Углеводы - 12,41 г, Калорийность - 291,02 ккал	пор	90,00
100	Котлеты домашние Пищевая ценность: Белки - 9,48 г, Жиры - 10,51 г, Углеводы - 17,77 г, Калорийность - 193,35 ккал	пор	70,00
100	Поджарка из свинины Пищевая ценность: Белки - 15,67 г, Жиры - 39,03 г, Углеводы - 19,92 г, Калорийность - 427,21 ккал	пор	85,00
100	Филе куриное в сухарях Пищевая ценность: Белки - 27,7 г, Жиры - 15,26 г, Углеводы - 7,41 г, Калорийность - 279,94 ккал	пор	80,00
100	Шашлычок (филе куриное) Пищевая ценность: Белки - 30,14 г, Жиры - 7,62 г, Углеводы - 6,51 г, Калорийность - 191,3 ккал	пор	90,00
100	Шницель Пищевая ценность: Белки - 15,57 г, Жиры - 15,91 г, Углеводы - 16,94 г, Калорийность - 275,59 ккал	пор	80,00
50	Эскалоп из свинины Пищевая ценность: Белки - 10,51 г, Жиры - 29,47 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 307,34 ккал	пор	60,00

НАПИТКИ

200	Чай с молоком и сахаром Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,3 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 80,39 ккал	пор	10,00
200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	5,00
200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	10,00
200	Какао с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,88 г, Жиры - 3,1 г, Углеводы - 18,18 г, Калорийность - 117,43 ккал	пор	20,00
200	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,2 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	пор	20,00
180	Компот из абрикосов Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,6 ккал	пор	15,00

180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 ккал	пор	15,00
180	Компот из свежих яблок Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 ккал	пор	15,00
180	Напиток из лимона Пищевая ценность: Белки - 0,13 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 22,38 г, Калорийность - 92,54 ккал	пор	15,00
180	Напиток из плодов шиповника Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 19,25 г, Калорийность - 88,79 ккал	пор	15,00
180	Напиток из облепихи Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 1,07 г, Углеводы - 7,42 г, Калорийность - 41,37 ккал	пор	15,00
180	Компот из ягод замороженных (чер.смородина) Пищевая ценность: Белки - 0,18 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 14,79 г, Калорийность - 61,79 ккал	пор	15,00
180	Кисель Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 21,76 г, Калорийность - 88,11 ккал	пор	15,00
180	Компот из изюма Пищевая ценность: Белки - 0,41 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 25,32 г, Калорийность - 104,45 ккал	пор	15,00
180	Сок в ассортименте Пищевая ценность: Белки - 0,99 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 21,96 г, Калорийность - 91,8 ккал	пор	20,00
200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 ккал	пор	5,00

ХЛЕБ

40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	5,00
40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	5,00
40	Батон Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	5,00