

Утверждаю

Генеральный директор ООО
«Межрегиональная кейтеринговая
компания»

Фионов Т.В.

«30» октября 2023г.

Согласовано

Директор



2023г.

**Ассортиментный перечень буфетной продукции
для организации дополнительного питания обучающихся
в МБОУ СШ №133**

Наименование пищевого продукта	Вес, г (мл)	Стоимость (руб.)
Выпечка		
Булочка домашняя	50	15,00
Ватрушка с повидлом	75	30,00
Ватрушка с творогом	75	30,00
Крендель сахарный	75	20,00
Лепешка с сыром	100	50,00
Пирожок с капустой и луком	75	25,00
Пирожок с капустой и яйцом	75	25,00
Пирожок с картофельной начинкой	75	25,00
Пирожок с повидлом	75	25,00
Пирожок с яблоком	75	25,00
Пирожок с вареным сгущенным молоком	75	30,00
Пицца школьная	100	55,00
Соки, воды		
Коктейль «Молочное чудо»	200	70,00
Сок «Добрый»	200	35,00
Напиток «Палпи» Добрый	450	85,00
Напиток «Палпи Bits» Добрый	450	85,00
Вода «Черноголовка»	500	35,00
Нектар «Солнечный»	200	35,00
Кондитерские изделия		
Шоколад "Аленка"	15	25,00
Шоколад "Аленка"	20	35,00
Зефир «Три кота» косичка	15	45,00
Воздушный зефир «Зефирюшки» косичка	7	20,00
Соломка «Тимоша» соленая	100	35,00
Соломка «Тимоша» сладкая	100	35,00



Меню свободного выбора 2-ая четверть, г. Красноярск

Выход, г	Наименование блюда (изделия)	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 рисовая с творогом и сгущённым молоком Пищевая ценность: Белки - 22,81 г, Жиры - 13,2 г, Углеводы - 46,44 г, Калорийность - 400,47 ккал	пор	70,00
180	Каша гречневая вязкая 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 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 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	пор	30,00
-----	--------------------------	-----	-------

	Пищевая ценность: Белки - 3,25 г, Жиры - 3,83 г, Углеводы - 23,15 г, Калорийность - 140,18 ккал		
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 гренками 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	пор	70,00

	Пищевая ценность: Белки - 15,27 г, Жиры - 14,77 г, Углеводы - 17,78 г, Калорийность - 254,75 ккал		
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