

Утверждаю  
 Генеральный директор ООО  
 "Межрегиональная кейтеринговая  
 компания"

Т.В. Фионов

Согласовано

Директор

*Ильина 153*  
*Евг. Федосеева ЕН*

## Прейскурант

### меню дополнительного питания обучающихся и сотрудников

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

### САЛАТЫ

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

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

### ГАРНИРЫ

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

### СУПЫ

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

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

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

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

**ХЛЕБ**

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