МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Утверждаю

Директор
Калинина Вероника Николаевна

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 19,06,23

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		210	8,6	9,6	41,2	286,2
ПШЕНО	51,5	51,5	5,7	1,4	35,2	175,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	2,3	4,6	51,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		40	9,3	11,8		145,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	41,3	40	9,3	11,8	0	145,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		40	0,2	33,0	0,3	299,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	40	40	0,2	33	0,3	299,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,6	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	24,4	141,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			31,2	**63,0**	**104,1**	**1 115,7**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,8	6,1	2,4	67,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	118,75	95	0,8	0,1	2,4	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	6	0	53,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	4,4	6,9	13,2	135,3
СВЕКЛА	51,61	40	0,6	0	3,4	16,3
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	13	13	2,2	1,2	0	19,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,58	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,33	2,5	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200	4,1	22,7	28,0	333,3
КАРТОФЕЛЬ	209,5	167,6	3,3	0,7	26,5	125,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,5	28,5	0,8	0,7	1,4	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	9,5	9,5	0	9,2	0	82,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	9,5	9,5	0	7,6	0,1	69,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ОСОБАЯ		40	6,3	6,8	5,3	107,8
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	11,76	10	1,4	3,2	0	34,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	6	6	0,5	0,2	2,9	15,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		200	6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
ВАФЛИ		100	2,8	3,3	77,3	354,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	100	100	2,8	3,3	77,3	354,0
			30,4	**46,7**	**186,2**	**1 297,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**61,6**	**109,7**	**290,3**	**2 413,0**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	5F6C8A0168AED98044C387B8D300F7F1
Владелец:	Калинина, Вероника Николаевна, ДИРЕКТОР, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д.18, С ОГОНЬКИ, 65 Сахалинская область, RU, ogonkiselo@mail.ru, 651000980046, 1026500551164, 06261574455, 6510005455
Издатель:	Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, УЦ ЮЛ, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 007707329152, 1047707030513, uc@nalog.ru

Срок действия:	Действителен с: 31.03.2022 10:46:03 UTC+11 Действителен до: 30.06.2023 10:56:03 UTC+11
Дата и время создания ЭП:	16.06.2023 12:39:53 UTC+11