МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Утверждаю
Директор
Калинина Вероника Николаевна

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 20,06,23

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ		100	3,0	0,2	6,3	38,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	153,85	100	3	0,2	6,3	38,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	18,7	36,0	3,6	413,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,44 шт.	138,6	17,1	15,4	1	211,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	51,8	51,8	1,5	1,3	2,4	27,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	17,2	17,2	0,1	13,8	0,1	124,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			27,5	**37,4**	**73,2**	**741,5**
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,5	5,1	9,3	89,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	98,63	78,9	1,4	0,1	3,6	21,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ		250	6,4	4,5	18,6	141,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	24	20,26	3,7	3,1	0	42,9
РИС ОТВАРНОЙ		200	4,9	7,9	51,8	297,9
КРУПА РИСОВАЯ	72,7	72	4,9	0,7	51,7	232,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,3	4,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	432	432	0	0	0	0,0
ПОДЖАРКА		100	23,1	29,4	5,3	378,6
ГОВЯДИНА Б/К	144	121,5	21,9	18,8	0	257,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36,6	30,8	0,4	0,1	2,4	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	10,8	10,8	0	10,5	0	94,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15,4	15,4	0,7	0	2,8	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		75	5,0	8,7	49,6	296,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	21,15	21,15	0	0	20,5	81,9
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,55	7,55	0,2	0,2	0,4	4,0
СОДА	0,61	0,61	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
			51,5	**61,1**	**195,4**	**1 548,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**79,0**	**98,5**	**268,6**	**2 289,9**

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 12:40:58 UTC+11