МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Утверждаю
Директор
Калинина Вероника Николаевна

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 22,06,23

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		210	6,0	8,5	40,5	263,3
КРУПА РИСОВАЯ	44,7	44,7	3	0,4	32,1	144,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,3	66,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,3	100,3	2,8	2,4	4,7	52,6
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
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			15,7	**47,1**	**94,2**	**866,5**
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		100	0,9	5,1	2,6	61,6
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	81	81	0,6	0,1	1,4	10,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ		200	8,9	2,3	13,8	111,5
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	40	40	7,1	0	0	28,4
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	4,8	6,1	50,1	274,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92	92	11,3	2,9	50,9	274,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,3	153,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ГУЛЯШ		200	29,8	34,3	6,1	452,5
ГОВЯДИНА Б/К	187,2	158	28,5	24,5	0	334,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16	16	0,6	0	1,8	10,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	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
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
ПЕЧЕНЬЕ		100	7,5	9,8	74,4	417,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	100	100	7,5	9,8	74,4	417,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		200	6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			63,9	**58,5**	**207,0**	**1 616,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**79,6**	**105,6**	**301,2**	**2 482,8**

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 12:44:54 UTC+11