МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Утверждаю
Директор
Калинина Вероника Николаевна

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 30,06,23

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		80	0,9	0,2	3,1	19,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84,6	80,3	0,9	0,2	3,1	19,3
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ		270	19,9	38,8	25,3	530,0
КАРТОФЕЛЬ	232,9	139,8	2,7	0,6	22,1	104,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,18 шт.	127,9	15,7	14,3	0,9	194,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,5	44,5	1,3	1,1	2	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,7	12,7	0,1	10,2	0,1	92,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	15,9	15,9	0,1	12,7	0,1	115,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		20	0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
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
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		200/50/15	3,6	4,1	41,6	218,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	50	50	3,5	4,2	27	159,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			30,1	**60,7**	**117,3**	**1 142,0**
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,6	10,2	7,7	129,2
КАРТОФЕЛЬ	28	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	19	15	0,1	0	0,3	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	23	15	0,5	0	1	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	4,7	9,0	9,5	120,9
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.ВЫРЕЗКА	13	13	2,5	2	0	10,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6

КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
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	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		200	3,9	6,4	31,7	200,2
КАРТОФЕЛЬ	250	200	3,9	0,8	31,6	149,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		250	25,7	13,6	15,0	287,4
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	172,1	152,5	23,5	1,4	0	106,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	10	7,5	0,1	0	0,8	3,7
СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРЕНЬ)	3,5	2,5	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	25	25	1,2	0	4,7	24,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	12,5	12,5	0	12,1	0	109,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	6,3	6,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	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 СУХОФРУКТОВ		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
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
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		200	4,0	3,0	6,0	96,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96,0
			47,7	**46,0**	**199,0**	**1 419,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**77,8**	**106,7**	**316,3**	**2 561,4**

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:	27.06.2023 09:50:42 UTC+11