

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: <https://crime.school.ru>
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:

Карпенко Наталья Александровна
Действителен с: с 01.04.2025, 07:44
Действителен до: до 25.08.2026, 07:44
Коды подписи: 00F5E3B95C1D75F09A5B6C47065D4560F

Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
РАЦИОН 1																
1 ДЕНЬ																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0	0,17	0,52	0,06	1,63	126,15	62,82	203,41	1,68	173	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	597	16,8	25,2	92,2	665,8	0,30	61,73	0,18	2,62	191,46	93,93	288,46	4,43			
2 ДЕНЬ																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36	198	2022	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,9	17,3	35,6	306,0	0,07	0,06	0,08	1,38	173,18	14,56	124,65	1,20	204	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80			
Итого за прием пищи:	500	16,1	22,3	85,3	582,9	0,18	4,66	0,08	3,08	210,78	39,16	195,11	5,28			
3 ДЕНЬ																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,7	4,3	15,5	120,7	0,08	0,52	0,03	1,11	109,58	40,99	115,22	1,09	121	2011	
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/10	4,59	6,95	44,39	257,88	0,05	1,86	0,04	1,02	53,94	12,09	57,03	1,38	863	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80			
Итого за прием пищи:	590	21,3	15,6	115,6	677,4	0,25	2,90	0,09	2,57	286,13	81,11	303,54	4,07			
4 ДЕНЬ																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3	0,14	0,52	0,06	0,22	123,56	38,74	190,97	2,08	173	2011	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,02	0,00	0,00	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57			
Итого за прием пищи:	587	27,9	31,9	111,0	820,9	0,28	1,87	0,26	1,94	287,90	72,66	422,90	6,34			
5 ДЕНЬ																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	23,9	15,5	22,8	321,9	0,05	0,24	0,09	0,39	170,29	24,09	220,52	0,63	223	2011	
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	500	29,4	17,5	84,7	610,5	0,14	10,30	0,12	0,39	202,84	80,33	292,14	2,84			
6 ДЕНЬ																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6	0,06	0,52	0,06	1,01	111,75	16,90	97,24	0,38	182	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	597	16,0	22,8	87,1	614,5	0,19	61,73	0,18	2,00	177,06	48,00	182,28	3,13			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
7 ДЕНЬ															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ / СВЕЖИХ (ПО СЕЗОНУ) ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,1	36,9	0,01	2,05	0,03	1,35	18,16	7,58	12,66	0,34	21 / 18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,9	17,3	35,6	306,0	0,07	0,06	0,08	1,38	173,18	14,56	124,65	1,20	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	520	17,8	22,9	93,9	634,7	0,21	3,71	0,11	3,61	218,74	42,15	210,71	6,06		
8 ДЕНЬ															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой	200	6,6	4,0	17,2	124,0	0,06	0,52	0,03	0,04	112,46	20,83	109,89	0,72	121	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/10	4,59	6,95	44,53	258,46	0,05	1,88	0,04	1,02	53,99	12,12	57,08	1,39	863	2022
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,6	5,2	23,9	144,5	0,02	0,15	0,02	0,09	116,30	28,40	98,48	0,86	383	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
Итого за прием пищи:	550	16,5	16,9	94,1	578,8	0,17	2,55	0,09	1,59	286,35	65,15	282,85	3,77		
9 ДЕНЬ															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2	0,06	0,52	0,06	0,45	109,16	34,24	141,02	0,55	173	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,5	1,9	14,4	80,9	0,01	0,00	0,00	0,00	5,22	3,60	16,20	0,38		
Итого за прием пищи:	587	25,9	31,2	110,1	808,0	0,21	1,87	0,26	2,61	272,59	68,86	375,75	5,32		
10 ДЕНЬ															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	20,7	13,9	31,6	330,8	0,06	0,20	0,09	0,45	152,60	25,48	202,49	0,92	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
Итого за прием пищи:	500	26,2	15,9	93,4	619,4	0,15	10,26	0,11	0,45	185,15	81,72	274,12	3,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	213,9	222,1	967,4	6 612,8	2,06	161,49	1,49	20,86	2 303,38	597,44	2 776,64	44,31
Среднее значение за период	21,4	22,2	96,7	661,3	0,21	16,15	0,15	2,09	230,34	59,74	277,66	4,43

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Рацион 1
7-11 лет	553