ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ опубликован на официальном сайте: **pshaevka.crimeaschool.ru**

Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПАХАРЕВСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД" ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Действителен с: с 22.01.2026, 06:51

Действителен до: до 17.04.2027, 06:51

Ключ подписи: 08FAC18624090B8A6563FE1D5191244AC7

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2	4.9	13,20	107,20	96	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	14.1	2.7	6.9	110.0	229	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,7	37,3	214,6	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	1,00	0.2	20,20	86.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.0	17.2	82.3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**800**	**30.1**	**18.6**	**88.5**	**650.4**		
Всего за день:		**30.1**	**18.6**	**88.5**	**650.4**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМИ СМЕТАНОЙ	200/2,5	1.6	4,0	10,4	147,5	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	11.4	10.6	11.8	188.2	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ, ОГУРЕЦ ПО СЕЗОНУ	150/20	4.5/0,3	4,5	20.3/0,7	138.9/5,1	303.1/70	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	27,4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.9	0.7	10.6	57.0	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**700**	**24.9**	**25.7**	**97.6**	**670**		
Всего за день:		**24.9**	**25.7**	**97.6**	**670**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	25/10/5	3,00	3,70	7,20	111,90	3	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150	16,50	21,30	40,30	419,50	291	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.4	2.7	11.4	141,1	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1.6	0.6	9.2	49.2	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**709**	**25.0**	**23.3**	**72.9**	**873,4**		
Всего за день:		**25.0**	**23.3**	**72.9**	**873,4**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,05	7,29	16,51	168,09	87	2011
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	195	15,4	14,4	20,5	272,1	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,0	12,3	58,8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,9	0,7	10,6	57,0	кк	2023
ПРЯНИК	44	2	2	29,7	150	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**789**	**31.4**	**33.7**	**87.3**	**757**		
Всего за день:		**31.4**	**33.7**	**87.3**	**757**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	6	7,6	2,47	164,8	164	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/С	150/5	3.9	7.6	24.5	182.6	303.3	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	18,20	72,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0.20	14,80	70,50	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.4	0.4	8,6	41,40	368	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**825**	**24.9**	**25.5**	**122.5**	**681,1**		
Всего за день:		**24.9**	**25.5**	**122.5**	**681,1**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1.1	3.6	9.8	75.7	51	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	14.1	2.9	6.9	111.8	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	1,00	0.2	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0.0	17,2	82,3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.7	10.1	54.4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**791**	**24.9**	**16.5**	**98.0**	**613,1**		
Всего за день:		**24.9**	**16.5**	**98.0**	**613,1**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/2,5	1.4	4.4	8,7	80,,35	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13.6	14,4	13,7	218,9	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.8/0,3	4.7	37.3/0,7	214.6/5,1	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0.0	14,8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**705**	**32.7**	**26.6**	**114.8**	**722,95**		
Всего за день:		**32.7**	**26.6**	**114.8**	**722,95**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	150/85	3,70/15.4	13,70/4.4	20,90/20.5	272.1	310	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,00	0,2	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/25	2.6	0.0	16.7	79.9	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**700**	**24.9**	**23.9**	**71.7**	**692,66**		
Всего за день:		**24.9**	**23.9**	**71.7**	**692,66**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/2,5	2,00	4,90	13,20	107,20	96	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	15,60	20,60	22,50	273,1	292	2011
СОК	150	1,00	0.20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.0	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**712**	**28.3**	**29.4**	**87.9**	**724,70**		
Всего за день:		**28.3**	**29.4**	**87.9**	**724,70**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/10	23.3	15.7	36.6	381.0	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	27,4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,50	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,9	0.7	10,6	57,0	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**713**	**33.8**	**21.1**	**98.1**	**670,2**		
Всего за день:		**33.8**	**21.1**	**98.1**	**670,2**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	280,9	244,3	939,3	7156,1
Среднее значение за период	28.1	24.4	93.9	715.6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	30.7	53.6	