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			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6.0	7.6	31.8	220.6	181	2011
КЕФИР	100	4.6	4.0	6.4	84.8	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/СЫР ТВЕРДЫЙ	20/15	1.7	0.0	10.8	51.7	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:	**457**	**20.5**	**18.9**	**59.0**	**495.3**		
Всего за день:		**20.5**	**18.9**	**59.0**	**495.3**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	145/15	5,3	4,2	33,80	194,00	317	2014
ВАФЛИ/ЯБЛОКО	30/80	0,4	0,4	8,6	41,40	368	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.9	0.2	18,2	82,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.4	0.0	15.7	75.2	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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:	**462**	**15.4**	**12.1**	**73.1**	**469.8**		
Всего за день:		**15.4**	**12.1**	**73.1**	**469.8**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ	120	6	7,6	2,47	164,8	164	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	141.9	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6,8	27,9	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.0	11.8	56.4	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:	**465**	**15.2**	**14.9**	**57.0**	**425.3**		
Всего за день:		**15.2**	**14.9**	**57.0**	**425.3**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	100/20	15.6	10.6	42.8	327.1	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3.1	0.0	20.2	96.4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	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:	**407**	**20.7**	**11.3**	**80.1**	**508.1**		
Всего за день:		**20.7**	**11.3**	**80.1**	**508.1**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	130	10	10	18.3	181,9	298	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.1	0.0	7.0	11	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0.0	11,8	56,4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20/1	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:	**454**	**22.3**	**18.5**	**43.5**	**433.6**		
Всего за день:		**22.3**	**18.5**	**43.5**	**433.6**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	8.4	9.6	7.6	149.9	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	7.7	16.3	146.8	143	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.7	73.3	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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:	**471**	**15.8**	**18.1**	**66.1**	**492.3**		
Всего за день:		**15.8**	**18.1**	**66.1**	**492.3**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	11.2	1.3	7.1	86.2	240	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23.9	145.7	310	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,90	0.20	17,20	78,20	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.0	11,8	56,4	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:	**490**	**18.9**	**5.7**	**56.7**	**358.7**		
Всего за день:		**18.9**	**5.7**	**56.7**	**358.7**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.9	8.3	31.9	226.9	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.0	4.8	17.6	139.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА/ ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	30/1	2.5	1.8	17.4	95.5	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	4	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	**456**	**17.6**	**19.2**	**86.5**	**593.5**		
Всего за день:		**17.6**	**19.2**	**86.5**	**593.5**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ /МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	85/75	10,44/3,30	11,71/4,90	10,9/20,10	254/155,60	255/309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,8	27,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1.7	0.0	10.8	51.7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ЯБЛОКО	20/80	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:	**348**	**22.0**	**13.3**	**58.2**	**444.4**		
Всего за день:		**22.0**	**13.3**	**58.2**	**444.4**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0,0	0,4	3,10	70	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	19,6	25,7	35,9	452,6	321	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.1	0.0	6.8	27.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.0	11.8	56.4	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:	**495**	**20.3**	**19.6**	**47.1**	**613,8**		
Всего за день:		**20.3**	**19.6**	**47.1**	**613,8**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	188,7	151,6	627,3	4672,2
Среднее значение за период	18.9	15.2	62.7	467.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.2	29.2	54.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	451