

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,61	10,09	3,25	110,25	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
147/2013	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
406/2013	ПЛОВ И 3 ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	220	29,14	35,55	40,10	596,94	0,21	0,27	4,50	87,8	30,23	335,99	62,29	3,06
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
Итого по подменю: 95,00 руб.			40,53	49,62	119,33	1086,04	0,46	0,40	106,30	87,8	116,94	511,21	126,00	6,73
Итого за день:			40,53	49,62	119,33	1086,04	0,46	0,40	106,30	87,8	116,94	511,21	126,00	6,73

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 7-10 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	80	1,29	8,07	2,60	88,20	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
147/2013	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	190	25,76	27,95	34,45	492,33	0,16	0,22	3,89	87,7	28,47	271,94	50,09	2,17
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого по подменю: 75,50 руб.			35,51	39,80	106,09	924,50	0,39	0,34	105,69	87,7	111,42	431,19	110,10	5,41
Итого за день:			35,51	39,80	106,09	924,50	0,39	0,34	105,69	87,7	111,42	431,19	110,10	5,41

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,4	129,12	142,93	30,91	0,58
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
517/2013	ЙОГУРТ	100	4,10	1,80	5,90	56,20	0,03	0,15	0,60	10,0	124,00	95,00	15,00	0,10
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,0	163,15	149,75	39,45	1,31
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
Итого по подменю: 36,54 руб.			21,44	21,39	87,96	630,08	0,25	0,59	3,73	130,9	560,27	505,43	99,16	2,63

ОБЕД

48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	80	1,29	8,07	2,60	88,20	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
147/2013	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	190	25,76	27,95	34,45	492,33	0,16	0,22	3,89	87,7	28,47	271,94	50,09	2,17
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого по подменю: 75,50 руб.			35,51	39,80	106,09	924,50	0,39	0,34	105,69	87,7	111,42	431,19	110,10	5,41
Итого за день:			56,95	61,19	194,05	1554,58	0,64	0,93	109,42	218,6	671,69	936,62	209,26	8,04

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 15.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	6,50	8,78	35,46	246,86	0,13	0,21	1,66	49,5	159,86	176,90	38,70	0,72
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
517/2013	ЙОГУРТ	100	4,10	1,80	5,90	56,20	0,03	0,15	0,60	10,0	124,00	95,00	15,00	0,10
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,0	163,15	149,75	39,45	1,31
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 44,67 руб.			24,38	20,20	97,57	669,58	0,29	0,66	4,09	131,5	637,01	572,15	110,15	2,86

ОБЕД														
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,61	10,09	3,25	110,25	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
147/2013	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
406/2013	ПЛОВ И З.ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	220	29,14	35,55	40,10	596,94	0,21	0,27	4,50	87,8	30,23	335,99	62,29	3,06
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
Итого по подменю: 84,66 руб.			40,53	49,62	119,33	1086,04	0,46	0,40	106,30	87,8	116,94	511,21	126,00	6,73

Итого за день: 64,91 69,82 216,90 1755,62 0,75 1,06 110,39 219,3 753,95 1083,36 236,15 9,59

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,44	5,76	12,27	110,66	0,09	0,08	29,15	33,5	39,24	63,48	25,00	0,91
369/2013	ЖАРКОЕ ПО -ДОМАШНЕМУ	250	26,55	27,30	23,44	445,63	0,26	0,34	29,66	31,8	33,67	342,77	65,99	5,08
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,02	0,02	15,67	62,98			0,36		1,74	0,72	0,48	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40
Итого по подменю: 95,00 руб.			37,12	34,21	94,47	837,32	0,48	0,47	64,17	65,3	118,00	511,17	123,72	8,64
Итого за день:			37,12	34,21	94,47	837,32	0,48	0,47	64,17	65,3	118,00	511,17	123,72	8,64

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 16.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор" 7-10 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	80	0,64	0,08	1,36	11,20	0,02	0,02	4,00		18,40	19,20	11,20	0,48
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,44	5,76	12,27	110,66	0,09	0,08	29,15	33,5	39,24	63,48	25,00	0,91
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,36	24,02	20,63	392,15	0,23	0,30	26,10	28,0	29,63	301,64	58,07	4,47
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,02	0,02	15,67	62,98			0,36		1,74	0,72	0,48	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого по подменю: 75,50 руб.			32,13	30,62	83,48	740,51	0,43	0,43	59,61	61,5	104,53	442,98	107,75	7,25
Итого за день:			32,13	30,62	83,48	740,51	0,43	0,43	59,61	61,5	104,53	442,98	107,75	7,25

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 16.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор" ОВ37-10 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,35	12,70	23,39	313,32	0,08	0,38	0,30	52,5	177,77	273,78	36,30	0,71
	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	30	0,12		19,50	78,48		0,01	0,15		4,20	2,70	2,10	0,39
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,5	12,30	26,10	4,50	0,30
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 36,54 руб.

32,12 16,42 98,66 670,95 0,15 0,42 3,25 72,0 205,52 330,12 49,34 1,93

ОБЕД

107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	80	0,64	0,08	1,36	11,20	0,02	0,02	4,00		18,40	19,20	11,20	0,48
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,44	5,76	12,27	110,66	0,09	0,08	29,15	33,5	39,24	63,48	25,00	0,91
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,36	24,02	20,63	392,15	0,23	0,30	26,10	28,0	29,63	301,64	58,07	4,47
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,02	0,02	15,67	62,98			0,36		1,74	0,72	0,48	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74

Итого по подменю: 75,50 руб.

32,13 30,62 83,48 740,51 0,43 0,43 59,61 61,5 104,53 442,98 107,75 7,25

Итого за день:

64,25 47,04 182,14 1411,46 0,58 0,85 62,86 133,5 310,05 773,10 157,09 9,18

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 16.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,47	16,21	28,18	388,51	0,11	0,52	0,92	71,4	264,85	364,86	49,38	0,84
	ПОВИДЛО"ФРУКТОВОЕ"	45	0,18		29,25	117,72		0,01	0,15		4,20	2,70	2,10	0,39
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,11	0,04	0,02		4,5	13,05	40,50	9,00	0,95
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 44,67 руб.

39,89 21,03 130,69 871,58 0,21 0,57 3,87 75,9 295,35 442,10 68,32 2,82

ОБЕД

107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,44	5,76	12,27	110,66	0,09	0,08	29,15	33,5	39,24	63,48	25,00	0,91
369/2013	ЖАРКОЕ ПО -ДОМАШНЕМУ	250	26,55	27,30	23,44	445,63	0,26	0,34	29,66	31,8	33,67	342,77	65,99	5,08
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,02	0,02	15,67	62,98			0,36		1,74	0,72	0,48	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40

Итого по подменю: 84,66 руб.

37,12 34,21 94,47 837,32 0,48 0,47 64,17 65,3 118,00 511,17 123,72 8,64

Итого за день: 77,01 55,24 225,16 1708,90 0,69 1,04 68,04 141,3 413,35 953,27 192,04 11,46

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

Меню на 17.03.2021 года

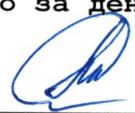
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 лет



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				* Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,39	10,08	8,07	128,59	0,02	0,04	9,05		34,20	39,40	19,95	1,27
161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
381/2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,31	19,77	14,82	310,48	0,08	0,17		28,0	14,08	186,45	24,16	2,72
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,8	11,30	46,38	8,16	0,83
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74

Итого по подменю: 95,00 руб. 34,35 42,06 136,00 1059,99 0,36 0,38 28,40 82,3 180,96 433,06 101,75 8,69

Итого за день: 34,35 42,06 136,00 1059,99 0,36 0,38 28,40 82,3 180,96 433,06 101,75 8,69

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 7-10 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1,11	8,07	6,46	102,87	0,02	0,03	7,24		27,36	31,52	15,96	1,01
161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
381/2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,61	11,55	11,85	213,85	0,06	0,11		22,4	10,58	140,90	17,26	2,04
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,8	11,30	46,38	8,16	0,83
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74

Итого по подменю: 75,50 руб.

30,99 31,79 128,96 925,92 0,33 0,31 26,59 76,7 169,62 376,38 90,16 7,69

Итого за день:

30,99 31,79 128,96 925,92 0,33 0,31 26,59 76,7 169,62 376,38 90,16 7,69

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 17.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор" ОВ37-10 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
264/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
565/2013	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,38	2,52	34,62	178,66	0,07	0,03		9,6	9,59	38,50	6,85	0,54
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю: 36,54 руб.			20,53	16,29	101,29	633,77	0,31	0,44	2,71	104,1	408,24	432,40	70,55	3,03

ОБЕД														
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1,11	8,07	6,46	102,87	0,02	0,03	7,24		27,36	31,52	15,96	1,01
161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
381/2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,61	11,55	11,85	213,85	0,06	0,11		22,4	10,58	140,90	17,26	2,04
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,8	11,30	46,38	8,16	0,83
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого по подменю: 75,50 руб.			30,99	31,79	128,96	925,92	0,33	0,31	26,59	76,7	169,62	376,38	90,16	7,69
Итого за день:			51,52	48,08	230,25	1559,69	0,64	0,75	29,30	180,8	577,86	808,78	160,71	10,72

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 17.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
264/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
565/2013	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,38	2,52	34,62	178,66	0,07	0,03		9,6	9,59	38,50	6,85	0,54
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю: 44,67 руб.			24,37	19,48	115,56	735,05	0,36	0,50	3,07	125,8	489,59	517,39	83,95	3,65

ОБЕД														
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,39	10,08	8,07	128,59	0,02	0,04	9,05		34,20	39,40	19,95	1,27
161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
381/2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,31	19,77	14,82	310,48	0,08	0,17		28,0	14,08	186,45	24,16	2,72
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,8	11,30	46,38	8,16	0,83
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого по подменю: 84,66 руб.			34,35	42,06	136,00	1059,99	0,36	0,38	28,40	82,3	180,96	433,06	101,75	8,69
Итого за день:			58,72	61,54	251,56	1795,04	0,72	0,88	31,47	208,1	670,55	950,45	185,70	12,34

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

Меню на 18.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 лет



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,26	10,16	7,34	126,76	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,06	6,22	10,26	105,24	0,34	0,05	20,02	7,5	29,60	54,60	22,60	0,75
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100/50	10,65	12,34	11,67	200,35	0,08	0,18	28,25	32,0	96,85	158,38	30,34	1,71
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,7	46,75	96,50	32,46	1,21
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40
Итого по подменю: 95,00 руб.			24,62	36,59	111,21	873,49	0,75	0,44	87,16	71,2	222,40	434,89	125,71	7,33

Итого за день:

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 18.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 7-10 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,00	8,13	5,87	101,41	0,04	0,03	7,52		17,60	32,65	14,77	0,62
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,06	6,22	10,26	105,24	0,34	0,05	20,02	7,5	29,60	54,60	22,60	0,75
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	80/50	8,86	10,56	10,29	171,69	0,07	0,16	22,74	29,7	89,71	136,33	25,77	1,39
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,7	46,75	96,50	32,46	1,21
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю: 75,50 руб.			21,02	32,53	100,30	778,81	0,70	0,40	79,77	68,9	206,41	385,53	113,00	6,33
Итого за день:			21,02	32,53	100,30	778,81	0,70	0,40	79,77	68,9	206,41	385,53	113,00	6,33

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

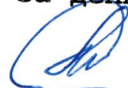


Меню на 18.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,40	21,58	3,47	261,64	0,09	0,51	0,75	288,4	122,77	232,62	19,15	2,39
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,7	17,36	42,63	6,61	0,55
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
Итого по подменю: 36,54 руб.			21,17	37,73	81,83	751,54	0,20	0,58	3,63	369,1	154,78	309,04	32,90	3,55
ОБЕД														

ОБЕД														
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,00	8,13	5,87	101,41	0,04	0,03	7,52		17,60	32,65	14,77	0,62
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,06	6,22	10,26	105,24	0,34	0,05	20,02	7,5	29,60	54,60	22,60	0,75
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	80/50	8,86	10,56	10,29	171,69	0,07	0,16	22,74	29,7	89,71	136,33	25,77	1,39
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,7	46,75	96,50	32,46	1,21
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю: 75,50 руб.			21,02	32,53	100,30	778,81	0,70	0,40	79,77	68,9	206,41	385,53	113,00	6,33
Итого за день:			42,19	70,26	182,13	1530,35	0,90	0,98	83,40	438,0	361,19	694,57	145,90	9,88

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



/Чернякевич Е.З./

Меню на 18.03.2021 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	170	15,18	24,39	3,93	295,94	0,10	0,57	0,85	326,5	139,13	263,59	21,71	2,71
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	15	0,08	12,38	0,12	112,16		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,7	17,36	42,63	6,61	0,55
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 44,67 руб.			23,36	44,71	84,79	834,95	0,22	0,65	3,73	407,2	172,14	343,26	36,16	3,92

ОБЕД														
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,26	10,16	7,34	126,76	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,06	6,22	10,26	105,24	0,34	0,05	20,02	7,5	29,60	54,60	22,60	0,75
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100/50	10,65	12,34	11,67	200,35	0,08	0,18	28,25	32,0	96,85	158,38	30,34	1,71
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,7	46,75	96,50	32,46	1,21
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01			10,35	47,70	11,25	1,40
Итого по подменю: 84,66 руб.			24,62	36,59	111,21	873,49	0,75	0,44	87,16	71,2	222,40	434,89	125,71	7,33
Итого за день:			47,98	81,30	196,00	1708,44	0,97	1,09	90,89	478,4	394,54	778,15	161,87	11,25

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./