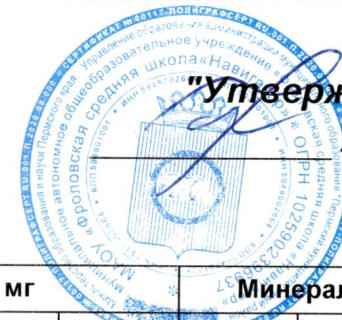


ИП Банникова Т.Н.

Меню на 29.03.2021 года

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



"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

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														
48/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ	80	11,78	8,66	20,10	205,42	0,13	0,13	195,20		313,52	205,68	104,80	3,95
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	250	5,65	4,81	21,70	152,62	0,25	0,09	14,00	20,0	36,25	114,85	40,98	2,08
381/2013	КОТЛЕТА 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
512/2013	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
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.

44,71 32,07 156,78 1094,50 0,66 0,41 209,20 69,2 412,22 603,78 196,94 11,15

Итого за день:

44,71 32,07 156,78 1094,50 0,66 0,41 209,20 69,2 412,22 603,78 196,94 11,15

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 30.03.2021 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
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,0	42,15	55,82	25,05	1,12
349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/30	11,03	8,64	12,99	173,79	0,10	0,13	1,66	27,9	65,19	173,98	36,04	0,83
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	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.			22,37	22,93	98,82	693,48	0,43	0,38	55,16	74,6	193,86	404,59	120,65	5,81
Итого за день:			22,37	22,93	98,82	693,48	0,43	0,38	55,16	74,6	193,86	404,59	120,65	5,81

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

Меню на 31.03.2021 года

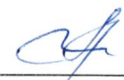
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 7-10 лет



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														
66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ	80	1,39	4,22	9,46	81,44	0,09	0,05	17,55		18,62	51,36	21,60	0,78
150/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,95	6,00	19,89	161,38	0,19	0,13	24,19	26,4	22,55	121,05	37,53	1,30
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,26	16,59	6,03	230,43	0,07	0,12	1,51	42,9	11,92	132,70	18,03	1,06
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	6,36	15,79	130,25	0,12	0,08	30,30		31,80	71,34	32,16	1,09
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.			30,66	33,99	99,42	826,22	0,56	0,41	133,55	69,4	110,66	441,04	130,92	5,91

Итого за день: 30,66 33,99 99,42 826,22 0,56 0,41 133,55 69,4 110,66 441,04 130,92 5,91

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 01.04.2021 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														
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
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2,64	5,69	11,36	107,24	0,07	0,07	26,40	33,5	40,19	54,38	21,85	0,82
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	80	11,94	11,55	5,92	175,37	0,06	0,11		9,6	8,90	126,92	16,48	1,85
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,0	5,94	83,03	27,00	0,55
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
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.

Итого за день:

Директор

/Банникова Т.Н./

Зав. производством

/Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 02.04.2021 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
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,87	7,01	22,78	169,66	0,17	0,13	45,98	15,0	56,70	108,08	48,90	1,60
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	20,96	28,32	5,51	360,78	0,13	0,20	7,60	87,1	29,92	197,75	30,27	1,81
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,00	6,16	24,26	164,52	0,18	0,11	29,70	27,0	16,47	88,16	34,16	1,35
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,24	0,06	18,15	74,10	0,01	0,01	4,50		11,55	9,00	7,80	0,20
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. 34,47 50,32 108,25 1023,73 0,59 0,50 95,02 129,1 156,52 489,20 149,39 7,21

Итого за день: 34,47 50,32 108,25 1023,73 0,59 0,50 95,02 129,1 156,52 489,20 149,39 7,21

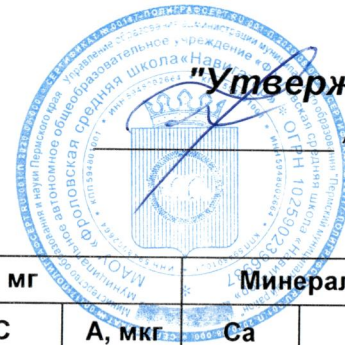
Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

Меню на 29.03.2021 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														
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
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	250	5,65	4,81	21,70	152,62	0,25	0,09	14,00	20,0	36,25	114,85	40,98	2,08
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,16	15,02	15,90	279,41	0,08	0,18	0,30	32,6	40,82	196,83	24,80	2,57
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
512/2013	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 95,00 руб.

39,94 37,09 148,68 1088,19 0,58 0,38 39,60 79,4 173,30 494,75 116,24 8,54

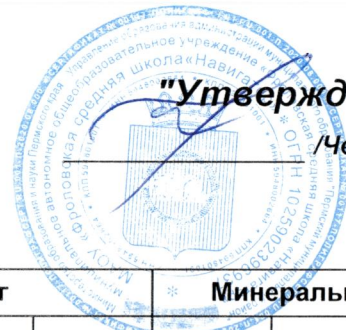
Итого за день:

39,94 37,09 148,68 1088,19 0,58 0,38 39,60 79,4 173,30 494,75 116,24 8,54

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 30.03.2021 года

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

№ 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	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,0	42,15	55,82	25,05	1,12
349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	17,03	14,92	17,12	270,91	0,16	0,18	2,12	44,2	69,19	175,16	26,90	0,81
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	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.

29,85 29,43 110,23 828,28 0,51 0,44 56,62 90,9 206,22 426,54 118,01 6,34

Итого за день:

29,85 29,43 110,23 828,28 0,51 0,44 56,62 90,9 206,22 426,54 118,01 6,34

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 31.03.2021 года

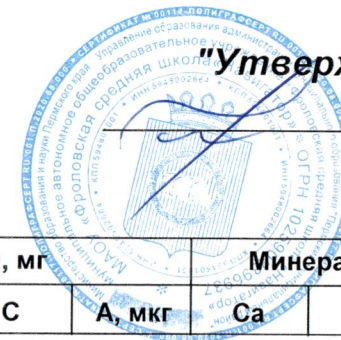
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ	100	1,74	5,28	11,83	101,80	0,09	0,05	17,55		18,62	51,36	21,60	0,78
150/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,95	6,00	19,89	161,38	0,19	0,13	24,19	26,4	22,55	121,05	37,53	1,30
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	18,16	25,13	8,11	331,27	0,10	0,17	2,03	75,8	28,96	177,13	24,06	1,35
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	6,36	15,79	130,25	0,12	0,08	30,30		31,80	71,34	32,16	1,09
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.			36,23	43,79	110,81	982,30	0,61	0,47	134,07	102,3	131,46	501,44	140,65	6,63
Итого за день:			36,23	43,79	110,81	982,30	0,61	0,47	134,07	102,3	131,46	501,44	140,65	6,63

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 01.04.2021 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	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
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2,64	5,69	11,36	107,24	0,07	0,07	26,40	33,5	40,19	54,38	21,85	0,82
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,92	14,43	7,40	219,21	0,07	0,14		12,0	11,12	158,65	20,60	2,32
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,0	5,94	83,03	27,00	0,55
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
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.

31,16 37,40 137,98 1014,24 0,37 0,38 37,28 72,5 157,18 461,55 142,76 7,37

Итого за день:

31,16 37,40 137,98 1014,24 0,37 0,38 37,28 72,5 157,18 461,55 142,76 7,37

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 02.04.2021 года

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

№ 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														
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
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,87	7,01	22,78	169,66	0,17	0,13	45,98	15,0	56,70	108,08	48,90	1,60
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	20,96	28,32	5,51	360,78	0,13	0,20	7,60	87,1	29,92	197,75	30,27	1,81
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,40	6,98	27,49	186,46	0,18	0,11	29,70	27,0	16,47	88,16	34,16	1,35
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,24	0,06	18,15	74,10	0,01	0,01	4,50		11,55	9,00	7,80	0,20
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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 95,00 руб.

36,00 53,27 117,79 1094,69 0,60 0,52 96,83 129,1 165,74 506,69 155,58 7,71

Итого за день:

36,00 53,27 117,79 1094,69 0,60 0,52 96,83 129,1 165,74 506,69 155,58 7,71

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 29.03.2021 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														
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45
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
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
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подмене: 36,54 руб.														

ОБЕД

48/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ	80	11,78	8,66	20,10	205,42	0,13	0,13	195,20		313,52	205,68	104,80	3,95
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	250	5,65	4,81	21,70	152,62	0,25	0,09	14,00	20,0	36,25	114,85	40,98	2,08
381/2013	КОТЛЕТА 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
512/2013	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
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 подмену: 75,50 руб.

Итого за день:

44,71 32,07 156,78 1094,50 0,66 0,41 209,20 69,2 412,22 603,78 196,94 11,15
63,10 48,17 256,19 1710,56 0,89 0,91 222,53 173,3 881,78 1039,43 291,81 15,80

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 30.03.2021 года

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

№ 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
481/2013	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,5	95,10	68,70	10,20	0,06
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
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.

33,38 25,11 79,74 678,55 0,17 0,53 1,25 110,0 344,72 419,73 59,80 1,39

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
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,0	42,15	55,82	25,05	1,12
349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/30	11,03	8,64	12,99	173,79	0,10	0,13	1,66	27,9	65,19	173,98	36,04	0,83
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	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74

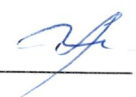
Итого по подменю: 75,50 руб.

22,37 22,93 98,82 693,48 0,43 0,38 55,16 74,6 193,86 404,59 120,65 5,81

Итого за день:

55,75 48,04 178,56 1372,03 0,60 0,91 56,41 184,7 538,58 824,32 180,45 7,20

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 31.03.2021 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														
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,86	9,30	25,02	211,23	0,19	0,20	3,68	45,0	99,30	181,50	85,50	2,60
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
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
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 36,54 руб. 17,16 25,60 75,99 603,01 0,33 0,53 15,58 75,0 367,20 403,50 128,70 5,51

ОБЕД

66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ	80	1,39	4,22	9,46	81,44	0,09	0,05	17,55		18,62	51,36	21,60	0,78
150/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,95	6,00	19,89	161,38	0,19	0,13	24,19	26,4	22,55	121,05	37,53	1,30
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,26	16,59	6,03	230,43	0,07	0,12	1,51	42,9	11,92	132,70	18,03	1,06
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	6,36	15,79	130,25	0,12	0,08	30,30		31,80	71,34	32,16	1,09
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. 30,66 33,99 99,42 826,22 0,56 0,41 133,55 69,4 110,66 441,04 130,92 5,91

Итого за день: 47,82 59,59 175,41 1429,23 0,89 0,94 149,13 144,4 477,86 844,54 259,62 11,42

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 01.04.2021 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														
305/2013	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	140	14,68	30,15	2,61	340,50	0,09	0,42	0,53	243,2	98,46	214,11	19,47	2,33
541/2013	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,80	3,54	26,35	172,43	0,07	0,11	0,05	17,9	43,14	88,84	12,76	0,63
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
Итого по подменю: 36,54 руб.			26,54	45,30	64,70	772,61	0,20	0,54	3,38	261,1	152,45	330,49	38,27	3,53

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
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2,64	5,69	11,36	107,24	0,07	0,07	26,40	33,5	40,19	54,38	21,85	0,82
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	80	11,94	11,55	5,92	175,37	0,06	0,11		9,6	8,90	126,92	16,48	1,85
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,0	5,94	83,03	27,00	0,55
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
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.			26,60	32,29	128,09	910,17	0,33	0,33	35,40	70,1	146,80	405,69	131,25	6,31

Итого за день: 53,14 77,59 192,79 1682,78 0,53 0,87 38,78 331,2 299,25 736,18 169,52 9,84

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 02.04.2021 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														
266/2013	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25
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
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
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю: 36,54 руб.			15,15	15,51	89,83	559,52	0,32	0,41	12,83	83,1	313,57	355,32	87,95	4,21

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
142/2013	щи из свежей капусты с картофелем	250	3,87	7,01	22,78	169,66	0,17	0,13	45,98	15,0	56,70	108,08	48,90	1,60
405/2013	курица в соусе с томатом	120	20,96	28,32	5,51	360,78	0,13	0,20	7,60	87,1	29,92	197,75	30,27	1,81
426/2013	картофель отварной	150	3,00	6,16	24,26	164,52	0,18	0,11	29,70	27,0	16,47	88,16	34,16	1,35
507/2013	компот из св.плодов и ягод	200	0,24	0,06	18,15	74,10	0,01	0,01	4,50		11,55	9,00	7,80	0,20
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.			34,47	50,32	108,25	1023,73	0,59	0,50	95,02	129,1	156,52	489,20	149,39	7,21

Итого за день: 49,62 65,83 198,08 1583,25 0,91 0,91 107,85 212,2 470,09 844,52 237,34 11,42

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 29.03.2021 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														
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45
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
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
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64

Итого по подменю: 44,67 руб.

19,75 17,48 101,37 641,80 0,24 0,52 15,36 115,6 517,76 467,35 99,17 5,13

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
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	250	5,65	4,81	21,70	152,62	0,25	0,09	14,00	20,0	36,25	114,85	40,98	2,08
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,16	15,02	15,90	279,41	0,08	0,18	0,30	32,6	40,82	196,83	24,80	2,57
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
512/2013	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 84,66 руб.

39,94 37,09 148,68 1088,19 0,58 0,38 39,60 79,4 173,30 494,75 116,24 8,54

Итого за день:

59,69 54,57 250,05 1729,99 0,82 0,90 54,96 195,0 691,06 962,10 215,41 13,67

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 30.03.2021 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														
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
481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,03	0,08	0,50	12,5	158,50	114,50	17,00	0,10
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	15	0,08	12,38	0,12	112,16		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
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: 44,67 руб.

40,97 34,45 95,77 856,99 0,21 0,70 2,07 133,9 495,20 556,61 79,68 1,56

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
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,0	42,15	55,82	25,05	1,12
349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	17,03	14,92	17,12	270,91	0,16	0,18	2,12	44,2	69,19	175,16	26,90	0,81
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	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.

29,85 29,43 110,23 828,28 0,51 0,44 56,62 90,9 206,22 426,54 118,01 6,34

Итого за день:

70,82 63,88 206,00 1685,27 0,72 1,14 58,69 224,8 701,42 983,15 197,69 7,90

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 31.03.2021 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														
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,15	12,40	33,36	281,64	0,26	0,26	4,90	60,0	132,40	242,00	114,00	3,47
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
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
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	14,50	25,70	248,30	0,06	0,02			9,50	32,50	6,50	0,60
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по меню: 11,67 г														

Итого по подменю: 44,67 руб.

20,28 31,68 91,43 731,96 0,43 0,60 18,80 90,0 405,40 472,70 160,30 6,94

ОБЕД

66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ	100	1,74	5,28	11,83	101,80	0,09	0,05	17,55		18,62	51,36	21,60	0,78
150/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,95	6,00	19,89	161,38	0,19	0,13	24,19	26,4	22,55	121,05	37,53	1,30
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	18,16	25,13	8,11	331,27	0,10	0,17	2,03	75,8	28,96	177,13	24,06	1,35
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	6,36	15,79	130,25	0,12	0,08	30,30		31,80	71,34	32,16	1,09
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.

36,23 43,79 110,81 982,30 0,61 0,47 134,07 102,3 131,46 501,44 140,65 6,63

Итого за день:

56,51 75,47 202,24 1714,26 1,04 1,07 152,87 192,3 536,86 974,14 300,95 13,57

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 01.04.2021 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														
305/2013	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ.	160	16,12	37,98	2,98	418,26	0,10	0,46	0,61	284,6	110,82	235,97	21,62	2,54
541/2013	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,80	3,54	26,35	172,43	0,07	0,11	0,05	17,9	43,14	88,84	12,76	0,63
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	14,50	25,70	248,30	0,06	0,02			9,50	32,50	6,50	0,60
Итого по подменю: 44,67 руб.			28,73	56,03	70,21	900,03	0,23	0,59	3,46	302,5	166,71	358,85	41,72	3,86

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
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2,64	5,69	11,36	107,24	0,07	0,07	26,40	33,5	40,19	54,38	21,85	0,82
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,92	14,43	7,40	219,21	0,07	0,14		12,0	11,12	158,65	20,60	2,32
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,0	5,94	83,03	27,00	0,55
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
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.			31,16	37,40	137,98	1014,24	0,37	0,38	37,28	72,5	157,18	461,55	142,76	7,37
Итого за день:			59,89	93,43	208,19	1914,27	0,60	0,97	40,74	375,0	323,89	820,40	184,48	11,23

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 02.04.2021 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	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

266/2013	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	8,87	6,07	37,01	238,16	0,23	0,26	1,92	29,5	197,21	259,03	70,32	1,55
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
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
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
112/2013	плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64

Итого по подменю: 44,67 руб.

17,87 13,88 108,15 628,99 0,38 0,46 15,22 54,0 356,66 434,53 111,62 6,20

ОБЕД

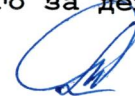
59/2013	салат из свеклы с чесноком	100	1,39	10,08	8,07	128,59	0,02	0,04	9,05		34,20	39,40	19,95	1,27
142/2013	щи из свежей капусты с картофелем	250	3,87	7,01	22,78	169,66	0,17	0,13	45,98	15,0	56,70	108,08	48,90	1,60
405/2013	курица в соусе с томатом	120	20,96	28,32	5,51	360,78	0,13	0,20	7,60	87,1	29,92	197,75	30,27	1,81
426/2013	картофель отварной	170	3,40	6,98	27,49	186,46	0,18	0,11	29,70	27,0	16,47	88,16	34,16	1,35
507/2013	компот из св.плодов и ягод	200	0,24	0,06	18,15	74,10	0,01	0,01	4,50		11,55	9,00	7,80	0,20
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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 84,66 руб.

36,00 53,27 117,79 1094,69 0,60 0,52 96,83 129,1 165,74 506,69 155,58 7,71

Итого за день:

53,87 67,15 225,94 1723,68 0,98 0,98 112,05 183,1 522,40 941,22 267,20 13,91

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./