

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 02.10.2023 года

МАОУ "Фроловская школа "Навигатор" ОБЗ 7-10 ЛЕТ 2 смена

№ 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														
148/2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,0	50,00	105,92	36,61	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	13,69	13,07	235,50	0,09	0,16	3,29	38,4	59,13	174,45	24,41	2,16
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,83	187,31	0,10	0,05	7,74	18,0	25,06	61,21	18,71	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	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: 91,76 руб.			31,95	22,76	103,78	747,83	0,54	0,33	35,12	72,4	167,49	415,98	110,03	9,90
ПОЛДНИК														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05
484/2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	250	0,01	0,01	3,55	14,41			0,23		0,90	0,45	0,30	0,05
Итого по подменю: 23,44 руб.			3,76	4,91	40,75	222,31	0,04	0,03	0,23	5,0	15,40	45,45	10,30	1,10
Итого за день:			35,71	27,67	144,53	970,14	0,58	0,36	35,35	77,4	182,89	461,43	120,33	11,00

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 02.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОБЗ 11-18л 1 смена

№ 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														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	250	6,50	9,03	35,46	249,10	0,13	0,21	1,66	50,7	164,72	177,97	38,99	0,76
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	7,25	25,85	176,47	0,03	0,01	0,10		7,55	18,05	4,65	0,56
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
112/2013	ЯБЛОКО	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: 54,29 руб.

10,46 16,92 92,89 565,65 0,22 0,25 13,76 50,7 195,78 222,23 57,24 4,21

ОБЕД

148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,59	4,87	19,22	151,04	0,30	0,07	6,44	20,0	62,64	132,48	45,82	2,66
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,4	61,06	186,48	26,06	2,33
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	0,06	9,31	21,6	30,22	73,43	22,45	1,35
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	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: 102,89

38,07 25,90 126,84 892,65 0,67 0,38 48,28 82,0 198,27 499,59 137,78 11,77

Итого за день:

48,53 42,82 219,73 1458,30 0,89 0,63 62,04 132,7 394,05 721,82 195,02 15,98

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 02.10.2023 года



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

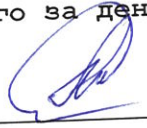
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	250	6,50	9,03	35,46	249,10	0,13	0,21	1,66	50,7	164,72	177,97	38,99	0,76
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	7,25	25,85	176,47	0,03	0,01	0,10		7,55	18,05	4,65	0,56
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
112/2012	ЯБЛОЧКО	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: 105,00			10,46	16,92	92,89	565,65	0,22	0,25	13,76	50,7	195,78	222,23	57,24	4,21

ОБЕД

148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,59	4,87	19,22	151,04	0,30	0,07	6,44	20,0	62,64	132,48	45,82	2,66
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,4	61,06	186,48	26,06	2,33
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	0,06	9,31	21,6	30,22	73,43	22,45	1,35
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	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: 105,00			38,07	25,90	126,84	892,65	0,67	0,38	48,28	82,0	198,27	499,59	137,78	11,77

Итого за день:

48,53 42,82 219,73 1458,30 0,89 0,63 62,04 132,7 394,05 721,82 195,02 15,98

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 02.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа" "Навигатор" ОВ37-10 лет 1 смена

№ 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														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,4	131,60	142,18	31,13	0,60
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	7,25	25,85	176,47	0,03	0,01	0,10		7,55	18,05	4,65	0,56
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
112/2012	ЯБЛОКО	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: 44,42 руб.

9,08 15,00 83,74 506,22 0,18 0,21 11,43 40,4 159,46 184,24 47,58 3,61

ОБЕД


148/2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,0	50,00	105,92	36,61	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	13,69	13,07	235,50	0,09	0,16	3,29	38,4	59,13	174,45	24,41	2,16
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,83	187,31	0,10	0,05	7,74	18,0	25,06	61,21	18,71	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	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: 91,76 руб.

31,95 22,76 103,78 747,83 0,54 0,33 35,12 72,4 167,49 415,98 110,03 9,90

Итого за день:

41,03 37,76 187,52 1254,05 0,72 0,54 46,55 112,8 326,95 600,22 157,61 13,51

Директор  /Банникова Т.Н./Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

Меню на 02.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот 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														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	250	6,50	9,03	35,46	249,10	0,13	0,21	1,66	50,7	164,72	177,97	38,99	0,76
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	7,25	25,85	176,47	0,03	0,01	0,10		7,55	18,05	4,65	0,56
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
112/2013	ЯБЛОКО	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: 102,89			10,46	16,92	92,89	565,65	0,22	0,25	13,76	50,7	195,78	222,23	57,24	4,21

ОБЕД

148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,59	4,87	19,22	151,04	0,30	0,07	6,44	20,0	62,64	132,48	45,82	2,66
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,4	61,06	186,48	26,06	2,33
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	0,06	9,31	21,6	30,22	73,43	22,45	1,35
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	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: 102,89			38,07	25,90	126,84	892,65	0,67	0,38	48,28	82,0	198,27	499,59	137,78	11,77
Итого за день:			48,53	42,82	219,73	1458,30	0,89	0,63	62,04	132,7	394,05	721,82	195,02	15,98

Директор  /Банникова Т.Н./Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

Меню на 02.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот7-10лет

№ 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														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,4	131,60	142,18	31,13	0,60
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	7,25	25,85	176,47	0,03	0,01	0,10		7,55	18,05	4,65	0,56
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
112/2012	ЯБЛОКО	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: 91,76 руб.			9,08	15,00	83,74	506,22	0,18	0,21	11,43	40,4	159,46	184,24	47,58	3,61

ОБЕД

148/2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,0	50,00	105,92	36,61	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	13,69	13,07	235,50	0,09	0,16	3,29	38,4	59,13	174,45	24,41	2,16
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,83	187,31	0,10	0,05	7,74	18,0	25,06	61,21	18,71	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	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: 91,76 руб.			31,95	22,76	103,78	747,83	0,54	0,33	35,12	72,4	167,49	415,98	110,03	9,90

Итого за день: 41,03 37,76 187,52 1254,05 0,72 0,54 46,55 112,8 326,95 600,22 157,61 13,51

Директор  /Банникова Т.Н./Зав. производством  Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 02.10.2023 года

МАОУ "Фроловская школа "Навигатор" ОВЗ 11-18 ЛЕТ 2 смена

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														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,59	4,87	19,22	151,04	0,30	0,07	6,44	20,0	62,64	132,48	45,82	2,66
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,4	61,06	186,48	26,06	2,33
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	0,06	9,31	21,6	30,22	73,43	22,45	1,35
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	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: 102,89			38,07	25,90	126,84	892,65	0,67	0,38	48,28	82,0	198,27	499,59	137,78	11,77
ПОЛДНИК														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,0	14,50	45,00	10,00	1,05
484/2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	250	0,01	0,01	3,55	14,41			0,23		0,90	0,45	0,30	0,05
Итого по подменю: 27,08 руб.			3,76	4,91	40,75	222,31	0,04	0,03	0,23	5,0	15,40	45,45	10,30	1,10
Итого за день:			41,83	30,81	167,59	1114,96	0,71	0,41	48,51	87,0	213,67	545,04	148,08	12,87

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./