

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" до 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
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./

Меню на 16.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот 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	P	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./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.10.2023 года

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

№ 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
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 16.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 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.



/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.10.2023 года

МАОУ "Фроловская школа "Навигатор" ОВЗ 7-10 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 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.

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./

Меню на 16.10.2023 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	Са	Р	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./

Меню на 16.10.2023 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./

Меню на 17.10.2023 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														
148/2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,31	3,64	245,33	0,09	0,53	0,80	278,1	133,57	246,89	20,69	2,57
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	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: 91,76 руб.			24,16	26,47	69,05	612,90	0,21	0,73	5,10	302,1	290,34	429,01	66,89	4,87

ОБЕД

26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76		21,68	24,92	12,69	0,81
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	4,15	6,80	70,08	0,05	0,04	23,90		26,11	33,38	15,52	0,58
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,79	238,04	0,09	0,14	1,66	31,8	51,63	142,91	19,17	1,18
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,7	42,74	95,90	32,31	1,19
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
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.			23,67	30,81	74,60	670,37	0,36	0,35	59,69	63,5	156,17	343,46	90,83	4,98

Итого за день: 47,83 57,28 143,65 1283,27 0,57 1,08 64,79 365,7 446,51 772,47 157,72 9,85

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

Меню на 17.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа" "Навигатор" до 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,11	4,55	306,45	0,12	0,66	1,00	347,5	167,34	308,65	25,89	3,21
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	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: 102,89			28,04	31,31	70,64	679,62	0,25	0,87	7,30	371,5	333,31	500,37	77,69	5,75
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60		36,26	42,63	21,16	1,35
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,19	8,59	88,03	0,06	0,05	29,98		33,03	42,43	19,89	0,73
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,8	55,79	170,23	23,58	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,2	51,38	115,12	38,78	1,42
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,52		3,90	1,95	1,06	0,09
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			28,85	91,68	97,77	1331,47	0,46	0,44	75,64	66,0	196,71	439,56	119,92	6,93
Итого за день:			56,89	122,99	168,41	2011,09	0,71	1,31	82,94	437,5	530,02	939,93	197,61	12,68

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

Меню на 17.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ7-10 лет 1 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	
ЗАВТРАК															
148/2018	ОВОЦЫ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00			13,80	14,40	8,40	0,36
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,31	3,64	245,33	0,09	0,53	0,80	278,1	133,57	246,89	20,69	2,57	
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84	
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66	
108/2012	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: 44,42 руб.			24,16	26,47	69,05	612,90	0,21	0,73	5,10	302,1	290,34	429,01	66,89	4,87	

ОБЕД

26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76			21,68	24,92	12,69	0,81
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	4,15	6,80	70,08	0,05	0,04	23,90			26,11	33,38	15,52	0,58
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,79	238,04	0,09	0,14	1,66	31,8	51,63	142,91	19,17	1,18	
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,7	42,74	95,90	32,31	1,19	
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80			3,11	1,55	0,84	0,07
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.			23,67	30,81	74,60	670,37	0,36	0,35	59,69	63,5	156,17	343,46	90,83	4,98	
Итого за день:			47,83	57,28	143,65	1283,27	0,57	1,08	64,79	365,7	446,51	772,47	157,72	9,85	

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 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														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,11	4,55	306,45	0,12	0,66	1,00	347,5	167,34	308,65	25,89	3,21
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	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: 54,29 руб.			28,04	31,31	70,64	679,62	0,25	0,87	7,30	371,5	333,31	500,37	77,69	5,75

ОБЕД

26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60		36,26	42,63	21,16	1,35
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,19	8,59	88,03	0,06	0,05	29,98		33,03	42,43	19,89	0,73
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,8	55,79	170,23	23,58	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,2	51,38	115,12	38,78	1,42
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,52		3,90	1,95	1,06	0,09
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			28,85	91,68	97,77	1331,47	0,46	0,44	75,64	66,0	196,71	439,56	119,92	6,93
Итого за день:			56,89	122,99	168,41	2011,09	0,71	1,31	82,94	437,5	530,02	939,93	197,61	12,68

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

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 17.10.2023 года

МАОУ "Фроловская школа "Навигатор" ОВЗ 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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76		21,68	24,92	12,69	0,81
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	4,15	6,80	70,08	0,05	0,04	23,90		26,11	33,38	15,52	0,58
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,79	238,04	0,09	0,14	1,66	31,8	51,63	142,91	19,17	1,18
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,7	42,74	95,90	32,31	1,19
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,52		3,90	1,95	1,06	0,09
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.			23,69	30,81	77,15	680,64	0,36	0,35	60,41	63,5	156,96	343,86	91,05	5,00
ПОЛДНИК														
531/2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,71	2,19	42,07	202,85	0,06	0,03	0,15	9,7	12,66	36,26	7,66	0,84
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	250	0,85	0,35	24,55	104,75	0,02	0,08	250,00		15,38	4,25	4,25	0,79
Итого по подменю: 23,44 руб.			4,56	2,54	66,62	307,60	0,08	0,11	250,15	9,7	28,04	40,51	11,91	1,63
Итого за день:			28,25	33,35	143,77	988,24	0,44	0,46	310,56	73,2	185,00	384,37	102,96	6,63

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

Меню на 17.10.2023 года

МАОУ"Фроловская школа"Навигатор"ОВЗ 11-18 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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60		36,26	42,63	21,16	1,35
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,19	8,59	88,03	0,06	0,05	29,98		33,03	42,43	19,89	0,73
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,8	55,79	170,23	23,58	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,2	51,38	115,12	38,78	1,42
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,52		3,90	1,95	1,06	0,09
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			28,85	91,68	97,77	1331,47	0,46	0,44	75,64	66,0	196,71	439,56	119,92	6,93
ПОЛДНИК														
531/2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,71	2,19	42,07	202,85	0,06	0,03	0,15	9,7	12,66	36,26	7,66	0,84
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	250	0,85	0,35	24,55	104,75	0,02	0,08	250,00		15,38	4,25	4,25	0,79
Итого по подменю: 27,08 руб.			4,56	2,54	66,62	307,60	0,08	0,11	250,15	9,7	28,04	40,51	11,91	1,63
Итого за день:			33,41	94,22	164,39	1639,07	0,54	0,55	325,79	75,7	224,75	480,07	131,83	8,56

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.10.2023 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
ЗАВТРАК														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,11	4,55	306,45	0,12	0,66	1,00	347,5	167,34	308,65	25,89	3,21
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	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 подмену: 105,00			28,04	31,31	70,64	679,62	0,25	0,87	7,30	371,5	333,31	500,37	77,69	5,75

ОБЕД

26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60		36,26	42,63	21,16	1,35
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,19	8,59	88,03	0,06	0,05	29,98		33,03	42,43	19,89	0,73
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,8	55,79	170,23	23,58	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,2	51,38	115,12	38,78	1,42
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,52		3,90	1,95	1,06	0,09
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 подмену: 105,00			28,85	91,68	97,77	1331,47	0,46	0,44	75,64	66,0	196,71	439,56	119,92	6,93
Итого за день:			56,89	122,99	168,41	2011,09	0,71	1,31	82,94	437,5	530,02	939,93	197,61	12,68

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

Меню на 18.10.2023 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														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,32	11,76	12,24	212,11	0,07	0,12	0,74	11,1	31,03	138,79	18,22	1,63
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,8	20,50	48,26	8,71	0,90
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 91,76 руб.			24,58	18,44	87,96	616,15	0,23	0,17	3,54	37,9	66,64	227,60	36,17	3,26

ОБЕД

2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ*	60	0,69	6,08	6,37	82,99	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,0	41,27	46,94	20,48	0,95
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,07	3,88	7,14	119,77	0,10	0,12	6,34	19,6	56,36	210,79	48,45	0,93
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,65	6,04	38,31	222,26	0,04	0,03		26,8	14,94	81,44	26,40	0,60
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
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.			24,42	22,23	104,95	717,67	0,26	0,25	35,52	61,4	163,71	416,83	122,48	5,39
Итого за день:			49,00	40,67	192,91	1333,82	0,49	0,42	39,06	99,3	230,35	644,43	158,65	8,65

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



Меню на 18.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот11-18л

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														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,60	235,67	0,08	0,14	0,82	12,4	34,48	154,21	20,24	1,81
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03		32,1	24,60	57,91	10,45	1,08
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 102,89			27,31	20,99	96,52	684,17	0,25	0,19	3,62	44,5	74,19	252,67	39,93	3,62

ОБЕД

2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,15	10,14	10,62	138,31	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,65	4,35	7,94	133,48	0,11	0,13	7,01	21,8	62,67	234,46	53,87	1,03
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,38	7,25	45,97	266,71	0,05	0,03		32,1	17,93	97,72	31,68	0,72
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
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			29,48	29,30	130,67	904,23	0,33	0,30	48,70	69,0	198,45	501,03	150,46	6,77

Итого за день: 56,79 50,29 227,19 1588,40 0,58 0,49 52,32 113,6 272,64 753,70 190,39 10,39

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 18.10.2023 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	*Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,32	11,76	12,24	212,11	0,07	0,12	0,74	11,1	31,03	138,79	18,22	1,63
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,8	20,50	48,26	8,71	0,90
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 44,42 руб.

24,58 18,44 87,96 616,15 0,23 0,17 3,54 37,9 66,64 227,60 36,17 3,26

ОБЕД

2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ*	60	0,69	6,08	6,37	82,99	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,0	41,27	46,94	20,48	0,95
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,07	3,88	7,14	119,77	0,10	0,12	6,34	19,6	56,36	210,79	48,45	0,93
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,65	6,04	38,31	222,26	0,04	0,03		26,8	14,94	81,44	26,40	0,60
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
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.

24,42 22,23 104,95 717,67 0,26 0,25 35,52 61,4 163,71 416,83 122,48 5,39

Итого за день:

49,00 40,67 192,91 1333,82 0,49 0,42 39,06 99,3 230,35 644,43 158,65 8,65

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



Меню на 18.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 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														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,60	235,67	0,08	0,14	0,82	12,4	34,48	154,21	20,24	1,81
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03		32,1	24,60	57,91	10,45	1,08
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 54,29 руб.			27,31	20,99	96,52	684,17	0,25	0,19	3,62	44,5	74,19	252,67	39,93	3,62

ОБЕД

2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,15	10,14	10,62	138,31	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,65	4,35	7,94	133,48	0,11	0,13	7,01	21,8	62,67	234,46	53,87	1,03
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,38	7,25	45,97	266,71	0,05	0,03		32,1	17,93	97,72	31,68	0,72
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
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			29,48	29,30	130,67	904,23	0,33	0,30	48,70	69,0	198,45	501,03	150,46	6,77
Итого за день:			56,79	50,29	227,19	1588,40	0,58	0,49	52,32	113,6	272,64	753,70	190,39	10,39

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

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 18.10.2023 года

МАОУ "Фроловская школа "Навигатор" ОВЗ 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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ*	60	0,69	6,08	6,37	82,99	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,0	41,27	46,94	20,48	0,95
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,07	3,88	7,14	119,77	0,10	0,12	6,34	19,6	56,36	210,79	48,45	0,93
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,65	6,04	38,31	222,26	0,04	0,03		26,8	14,94	81,44	26,40	0,60
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
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.			24,42	22,23	104,95	717,67	0,26	0,25	35,52	61,4	163,71	416,83	122,48	5,39
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
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	250	1,25	0,25	25,25	108,25	0,03	0,03	5,00		17,50	17,50	10,00	3,50
Итого по подменю: 23,44 руб.			5,00	5,15	62,45	316,15	0,07	0,06	5,00	5,0	32,00	62,50	20,00	4,55
Итого за день:			29,42	27,38	167,40	1033,82	0,33	0,31	40,52	66,4	195,71	479,33	142,48	9,94

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

Меню на 18.10.2023 года

МАОУ "Фроловская школа "Навигатор" ОВЗ 11-18 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															
2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,15	10,14	10,62	138,31	0,03	0,04	21,30			29,57	29,10	18,08	0,88
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,0		49,43	57,15	25,38	1,18
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,65	4,35	7,94	133,48	0,11	0,13	7,01	21,8		62,67	234,46	53,87	1,03
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,38	7,25	45,97	266,71	0,05	0,03		32,1		17,93	97,72	31,68	0,72
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40			22,50	15,40	6,00	1,23
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			29,48	29,30	130,67	904,23	0,33	0,30	48,70	69,0		198,45	501,03	150,46	6,77
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
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	250	1,25	0,25	25,25	108,25	0,03	0,03	5,00			17,50	17,50	10,00	3,50
Итого по подменю: 27,08 руб.			5,00	5,15	62,45	316,15	0,07	0,06	5,00	5,0		32,00	62,50	20,00	4,55
Итого за день:			34,48	34,45	193,12	1220,38	0,40	0,36	53,70	74,0		230,45	563,53	170,46	11,32

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

Меню на 18.10.2023 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,60	235,67	0,08	0,14	0,82	12,4	34,48	154,21	20,24	1,81
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03		32,1	24,60	57,91	10,45	1,08
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 105,00

27,31 20,99 96,52 684,17 0,25 0,19 3,62 44,5 74,19 252,67 39,93 3,62

ОБЕД

2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,15	10,14	10,62	138,31	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,65	4,35	7,94	133,48	0,11	0,13	7,01	21,8	62,67	234,46	53,87	1,03
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,38	7,25	45,97	266,71	0,05	0,03		32,1	17,93	97,72	31,68	0,72
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
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

29,48 29,30 130,67 904,23 0,33 0,30 48,70 69,0 198,45 501,03 150,46 6,77

Итого за день:

56,79 50,29 227,19 1588,40 0,58 0,49 52,32 113,6 272,64 753,70 190,39 10,39

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

Меню на 19.10.2023 года

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,0	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,7	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	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: 91,76 руб.			16,81	16,67	109,10	653,55	0,28	0,39	2,56	92,7	269,83	322,03	56,56	2,53

ОБЕД

148/2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,60	96,86	0,09	0,05	13,18		17,94	51,82	19,44	0,83
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,15	22,47	17,93	346,54	0,20	0,21	22,88	34,5	32,04	206,97	46,59	2,24
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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	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.			25,54	25,56	71,48	619,94	0,36	0,29	39,06	34,5	76,99	324,50	86,13	4,72
Итого за день:			42,35	42,23	180,58	1273,49	0,64	0,68	41,62	127,3	346,82	646,53	142,69	7,25

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

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

Меню на 19.10.2023 года



№ 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														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,0	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,7	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 102,89			18,33	16,83	118,94	700,43	0,31	0,40	2,56	92,7	273,83	335,03	59,36	2,75

ОБЕД

148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,37	3,06	24,83	140,28	0,15	0,08	21,48		24,93	79,28	30,05	1,27
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,16	24,98	19,92	385,14	0,23	0,24	25,44	38,4	35,69	230,00	51,80	2,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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			30,12	29,01	87,98	736,51	0,48	0,36	51,92	38,4	100,28	400,49	111,30	6,12
Итого за день:			48,45	45,84	206,92	1436,94	0,79	0,76	54,48	131,1	374,11	735,52	170,66	8,87

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

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 19.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10 лет 1 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
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,0	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,7	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	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: 44,42 руб.			16,81	16,67	109,10	653,55	0,28	0,39	2,56	92,7	269,83	322,03	56,56	2,53

ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,60	96,86	0,09	0,05	13,18		17,94	51,82	19,44	0,83
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,15	22,47	17,93	346,54	0,20	0,21	22,88	34,5	32,04	206,97	46,59	2,24
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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	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.			25,54	25,56	71,48	619,94	0,36	0,29	39,06	34,5	76,99	324,50	86,13	4,72
Итого за день:			42,35	42,23	180,58	1273,49	0,64	0,68	41,62	127,3	346,82	646,53	142,69	7,25

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.10.2023 года
 MAOY "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л 1 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
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,0	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,7	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 54,29 руб.			18,33	16,83	118,94	700,43	0,31	0,40	2,56	92,7	273,83	335,03	59,36	2,75

ОБЕД

148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,37	3,06	24,83	140,28	0,15	0,08	21,48		24,93	79,28	30,05	1,27
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,16	24,98	19,92	385,14	0,23	0,24	25,44	38,4	35,69	230,00	51,80	2,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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			30,12	29,01	87,98	736,51	0,48	0,36	51,92	38,4	100,28	400,49	111,30	6,12
Итого за день:			48,45	45,84	206,92	1436,94	0,79	0,76	54,48	131,1	374,11	735,52	170,66	8,87

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.10.2023 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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,60	96,86	0,09	0,05	13,18		17,94	51,82	19,44	0,83
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,15	22,47	17,93	346,54	0,20	0,21	22,88	34,5	32,04	206,97	46,59	2,24
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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	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.			25,54	25,56	71,48	619,94	0,36	0,29	39,06	34,5	76,99	324,50	86,13	4,72
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
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	250	0,28	0,06	14,29	58,81	0,01	0,01	6,88		8,38	5,25	3,13	0,39
Итого по подменю: 23,44 руб.			4,03	4,96	51,49	266,71	0,05	0,04	6,88	5,0	22,88	50,25	13,13	1,44
Итого за день:			29,57	30,52	122,97	886,65	0,41	0,33	45,94	39,5	99,87	374,75	99,26	6,16

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

Меню на 19.10.2023 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 (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,37	3,06	24,83	140,28	0,15	0,08	21,48		24,93	79,28	30,05	1,27
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,16	24,98	19,92	385,14	0,23	0,24	25,44	38,4	35,69	230,00	51,80	2,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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			30,12	29,01	87,98	736,51	0,48	0,36	51,92	38,4	100,28	400,49	111,30	6,12
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
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	250	0,28	0,06	14,29	58,81	0,01	0,01	6,88		8,38	5,25	3,13	0,39
Итого по подменю: 27,08 руб.			4,03	4,96	51,49	266,71	0,05	0,04	6,88	5,0	22,88	50,25	13,13	1,44
Итого за день:			34,15	33,97	139,47	1003,22	0,53	0,40	58,80	43,4	123,16	450,74	124,43	7,56

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

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

Меню на 19.10.2023 года

№ 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														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,0	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,7	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 105,00			18,33	16,83	118,94	700,43	0,31	0,40	2,56	92,7	273,83	335,03	59,36	2,75
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,37	3,06	24,83	140,28	0,15	0,08	21,48		24,93	79,28	30,05	1,27
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,16	24,98	19,92	385,14	0,23	0,24	25,44	38,4	35,69	230,00	51,80	2,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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			30,12	29,01	87,98	736,51	0,48	0,36	51,92	38,4	100,28	400,49	111,30	6,12
Итого за день:			48,45	45,84	206,92	1436,94	0,79	0,76	54,48	131,1	374,11	735,52	170,66	8,87

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" до 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
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,65	14,17	9,31	223,40	0,09	0,14	1,66	31,8	51,63	142,91	19,17	1,18
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,7	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
108/2012	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: 91,76 руб.			23,88	25,09	95,45	703,18	0,32	0,30	27,23	67,5	114,42	300,81	65,08	3,70

ОБЕД

15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,53	3,66	1,59	43,03	0,02	0,01	3,41		14,70	17,42	8,31	0,38
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19	12,0	30,82	122,06	33,92	1,24
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	90	17,22	24,65	29,67	409,34	0,06	0,10	1,08		18,34	135,19	17,66	1,99
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,63	5,83	15,60	129,38	0,07	0,09	78,81	27,2	92,29	68,17	34,64	1,30
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50		6,70	4,20	2,50	0,31
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.			31,71	46,78	92,58	919,74	0,30	0,34	101,99	39,2	173,75	391,84	107,33	6,37
Итого за день:			55,59	71,87	188,03	1622,92	0,62	0,64	129,22	106,7	288,17	692,65	172,41	10,07

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

Меню на 20.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот11-18л

№ 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
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,8	55,79	170,23	23,58	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,2	51,38	115,12	38,78	1,42
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
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
Итого по подменю: 102,89			25,02	29,73	95,94	751,38	0,36	0,36	32,54	70,0	125,22	340,85	74,56	4,25
ОБЕД														
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,89	6,11	2,65	71,72	0,02	0,02	5,69		24,64	29,06	13,86	0,63
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,82	15,06	16,60	233,20	0,11	0,14	16,55	15,2	38,66	152,71	42,45	1,55
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	100	19,13	27,38	32,96	454,82	0,07	0,11	1,20		20,38	150,21	19,62	2,21
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,36	7,03	18,76	155,72	0,08	0,11	94,59	32,8	110,84	81,90	41,59	1,56
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50		6,70	4,20	2,50	0,31
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			38,21	56,50	113,95	1119,68	0,37	0,41	123,53	48,0	217,57	485,28	135,47	7,99
Итого за день:			63,23	86,23	209,89	1871,06	0,73	0,77	156,07	118,0	342,79	826,13	210,03	12,24

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.10.2023 года

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



№ 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
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,65	14,17	9,31	223,40	0,09	0,14	1,66	31,8	51,63	142,91	19,17	1,18
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,7	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
108/2012	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: 44,42 руб.			23,88	25,09	95,45	703,18	0,32	0,30	27,23	67,5	114,42	300,81	65,08	3,70

ОБЕД

15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,53	3,66	1,59	43,03	0,02	0,01	3,41		14,70	17,42	8,31	0,38
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19	12,0	30,82	122,06	33,92	1,24
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	90	17,22	24,65	29,67	409,34	0,06	0,10	1,08		18,34	135,19	17,66	1,99
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,63	5,83	15,60	129,38	0,07	0,09	78,81	27,2	92,29	68,17	34,64	1,30
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50		6,70	4,20	2,50	0,31
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.			31,71	46,78	92,58	919,74	0,30	0,34	101,99	39,2	173,75	391,84	107,33	6,37
Итого за день:			55,59	71,87	188,03	1622,92	0,62	0,64	129,22	106,7	288,17	692,65	172,41	10,07

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.10.2023 года

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

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														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,8	55,79	170,23	23,58	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,2	51,38	115,12	38,78	1,42
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
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
Итого по подменю: 54,29 руб.			25,02	29,73	95,94	751,38	0,36	0,36	32,54	70,0	125,22	340,85	74,56	4,25
ОБЕД														
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,89	6,11	2,65	71,72	0,02	0,02	5,69		24,64	29,06	13,86	0,63
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,82	15,06	16,60	233,20	0,11	0,14	16,55	15,2	38,66	152,71	42,45	1,55
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	100	19,13	27,38	32,96	454,82	0,07	0,11	1,20		20,38	150,21	19,62	2,21
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,36	7,03	18,76	155,72	0,08	0,11	94,59	32,8	110,84	81,90	41,59	1,56
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50		6,70	4,20	2,50	0,31
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			38,21	56,50	113,95	1119,68	0,37	0,41	123,53	48,0	217,57	485,28	135,47	7,99
Итого за день:			63,23	86,23	209,89	1871,06	0,73	0,77	156,07	118,0	342,79	826,13	210,03	12,24

Директор

/Банникова Т.Н./

Зав. производством

/Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.10.2023 года

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

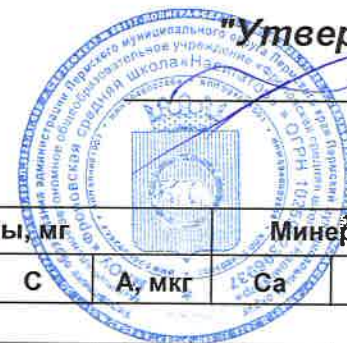
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД															
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,53	3,66	1,59	43,03	0,02	0,01	3,41			14,70	17,42	8,31	0,38
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19	12,0		30,82	122,06	33,92	1,24
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	90	17,22	24,65	29,67	409,34	0,06	0,10	1,08			18,34	135,19	17,66	1,99
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,63	5,83	15,60	129,38	0,07	0,09	78,81	27,2		92,29	68,17	34,64	1,30
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50			6,70	4,20	2,50	0,31
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.			31,71	46,78	92,58	919,74	0,30	0,34	101,99	39,2		173,75	391,84	107,33	6,37

ПОЛДНИК															
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,62	5,78	34,80	213,64	0,09	0,05			31,7	14,45	53,14	8,35	0,72
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,52			3,90	1,95	1,06	0,09
Итого по подменю: 23,44 руб.			5,70	5,79	47,54	264,99	0,09	0,05	3,52	31,7		18,35	55,09	9,41	0,81
Итого за день:			37,41	52,57	140,12	1184,73	0,39	0,39	105,51	70,9		192,10	446,93	116,74	7,18

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 20.10.2023 года

МАОУ"Фроловская школа"Навигатор"ОВЗ 11-18 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	Мg	Fe
ОБЕД														
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,89	6,11	2,65	71,72	0,02	0,02	5,69		24,64	29,06	13,86	0,63
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,82	15,06	16,60	233,20	0,11	0,14	16,55	15,2	38,66	152,71	42,45	1,55
341/2018	КОТЛЕТА"ПЕРМСКАЯ"	100	19,13	27,38	32,96	454,82	0,07	0,11	1,20		20,38	150,21	19,62	2,21
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,36	7,03	18,76	155,72	0,08	0,11	94,59	32,8	110,84	81,90	41,59	1,56
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50		6,70	4,20	2,50	0,31
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			38,21	56,50	113,95	1119,68	0,37	0,41	123,53	48,0	217,57	485,28	135,47	7,99

ПОЛДНИК

541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,62	5,78	34,80	213,64	0,09	0,05		31,7	14,45	53,14	8,35	0,72
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,52		3,90	1,95	1,06	0,09
Итого по подменю: 27,08 руб.			5,70	5,79	47,54	264,99	0,09	0,05	3,52	31,7	18,35	55,09	9,41	0,81
Итого за день :			43,91	62,29	161,49	1384,67	0,46	0,46	127,05	79,7	235,92	540,37	144,88	8,80

Директор _____/Банникова Т.Н./

Зав. производством _____/Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.10.2023 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,8	55,79	170,23	23,58	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,2	51,38	115,12	38,78	1,42
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
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
Итого по подменю: 105,00			25,02	29,73	95,94	751,38	0,36	0,36	32,54	70,0	125,22	340,85	74,56	4,25

ОБЕД

15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,89	6,11	2,65	71,72	0,02	0,02	5,69		24,64	29,06	13,86	0,63
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,82	15,06	16,60	233,20	0,11	0,14	16,55	15,2	38,66	152,71	42,45	1,55
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	100	19,13	27,38	32,96	454,82	0,07	0,11	1,20		20,38	150,21	19,62	2,21
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,36	7,03	18,76	155,72	0,08	0,11	94,59	32,8	110,84	81,90	41,59	1,56
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50		6,70	4,20	2,50	0,31
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			38,21	56,50	113,95	1119,68	0,37	0,41	123,53	48,0	217,57	485,28	135,47	7,99

Итого за день: 63,23 86,23 209,89 1871,06 0,73 0,77 156,07 118,0 342,79 826,13 210,03 12,24

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.10.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" до 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
ЗАВТРАК														
266/2012	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
75/2018	СЫР ПОРЦИЯ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,50	7,77	46,40	285,50	0,11	0,07		42,5	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	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: 91,76 руб.			24,31	23,50	110,47	750,52	0,39	0,49	2,94	140,7	441,84	484,46	94,54	2,93
Итого за день:			24,31	23,50	110,47	750,52	0,39	0,49	2,94	140,7	441,84	484,46	94,54	2,93

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

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

Меню на 21.10.2023 года



№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
266/2012	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
75/2018	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,50	7,77	46,40	285,50	0,11	0,07		42,5	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	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: 102,89			27,34	21,89	117,83	777,63	0,43	0,56	3,36	138,1	525,08	564,27	111,11	3,27
Итого за день:			27,34	21,89	117,83	777,63	0,43	0,56	3,36	138,1	525,08	564,27	111,11	3,27

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.10.2023 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														
266/2012	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
75/2018	СЫР ПОРЦИЯ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,50	7,77	46,40	285,50	0,11	0,07		42,5	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	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: 91,76 руб.			24,31	23,50	110,47	750,52	0,39	0,49	2,94	140,7	441,84	484,46	94,54	2,93
ДОП. ПИТАНИЕ														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,0	11,60	36,00	8,00	0,84
82/2018	ФРУКТЫ 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: 44,42 руб.			3,40	4,32	39,56	210,72	0,06	0,04	10,00	4,0	27,60	47,00	17,00	3,04
Итого за день:			27,71	27,82	150,03	961,24	0,45	0,53	12,94	144,7	469,44	531,46	111,54	5,97

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.10.2023 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														
266/2012	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
75/2018	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,50	7,77	46,40	285,50	0,11	0,07		42,5	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,0	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	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: 102,89			27,34	21,89	117,83	777,63	0,43	0,56	3,36	138,1	525,08	564,27	111,11	3,27
ДОП. ПИТАНИЕ														
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
112/2012	ФРУКТЫ 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: 54,29 руб.			4,23	5,38	48,96	261,18	0,08	0,05	12,00	5,0	33,70	58,20	20,80	3,69
Итого за день:			31,57	27,27	166,79	1038,81	0,51	0,61	15,36	143,1	558,78	622,47	131,91	6,96

Директор

/Банникова Т.Н./

Зав. производством

/Журавлева Л.Л./