

ИП Банникова Т.Н.



/Чернякевич Е.З./

Меню на 08.11.2023 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	90	16,43	19,02	7,22	265,83	0,09	0,15	1,84	50,5	26,49	159,27	21,83	1,22
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,0	36,20	141,15	91,54	3,23
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	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.			25,23	25,79	62,83	584,36	0,32	0,26	7,88	74,5	73,80	327,97	119,81	4,96

<b>ОБЕД</b>														
157/2018	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ	60	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09		12,0	21,12	181,50	62,40	2,23
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	1,95	4,96	14,08	108,75	0,07	0,06	14,50	7,5	38,08	57,64	25,54	1,28
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	17,05	7,21	8,88	168,64	0,17	0,16	0,82	44,2	36,43	176,85	26,36	0,76
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
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
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.			27,94	22,89	91,17	682,46	0,69	0,46	42,89	95,4	152,77	558,89	158,71	7,08

Итого за день: 53,17 48,68 154,00 1266,82 1,01 0,72 50,77 169,9 226,57 886,86 278,52 12,04

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 08.11.2023 года



MAOU "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
<b>ЗАВТРАК</b>														
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	18,25	21,14	8,01	295,31	0,10	0,17	2,04	56,1	29,31	176,93	24,24	1,36
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,8	43,44	169,38	109,85	3,88
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	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			28,19	29,19	68,77	650,57	0,37	0,30	8,73	84,9	83,86	373,86	140,53	5,75

<b>ОБЕД</b>														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	100	3,03	5,63	22,54	152,89	0,38	0,15		20,0	35,20	302,50	104,00	3,71
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,40	6,01	17,56	133,96	0,08	0,08	18,13	7,5	46,53	71,30	31,84	1,59
345	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	18,95	8,01	9,87	187,38	0,19	0,18	0,91	49,1	40,48	196,50	29,29	0,85
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
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
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			34,08	28,65	119,53	872,22	0,93	0,59	51,73	114,8	193,44	754,82	221,16	9,77

Итого за день: 62,27 57,84 188,30 1522,79 1,30 0,89 60,46 199,7 277,30 1128,68 361,69 15,52

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.



**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

**Меню на 08.11.2023 года**

**МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ-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
<b>ЗАВТРАК</b>														
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	90	16,43	19,02	7,22	265,83	0,09	0,15	1,84	50,5	26,49	159,27	21,83	1,22
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,0	36,20	141,15	91,54	3,23
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	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.

25,23 25,79 62,83 584,36 0,32 0,26 7,88 74,5 73,80 327,97 119,81 4,96

**ОБЕД**

157/2018	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ	60	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09		12,0	21,12	181,50	62,40	2,23
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	1,95	4,96	14,08	108,75	0,07	0,06	14,50	7,5	38,08	57,64	25,54	1,28
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	17,05	7,21	8,88	168,64	0,17	0,16	0,82	44,2	36,43	176,85	26,36	0,76
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
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
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.

27,94 22,89 91,17 682,46 0,69 0,46 42,89 95,4 152,77 558,89 158,71 7,08

**Итого за день:**

53,17 48,68 154,00 1266,82 1,01 0,72 50,77 169,9 226,57 886,86 278,52 12,04

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 08.11.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	18,25	21,14	8,01	295,31	0,10	0,17	2,04	56,1	29,31	176,93	24,24	1,36
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,8	43,44	169,38	109,85	3,88
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	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. 28,19 29,19 68,77 650,57 0,37 0,30 8,73 84,9 83,86 373,86 140,53 5,75

**ОБЕД**

157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	100	3,03	5,63	22,54	152,89	0,38	0,15		20,0	35,20	302,50	104,00	3,71
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,40	6,01	17,56	133,96	0,08	0,08	18,13	7,5	46,53	71,30	31,84	1,59
345	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	18,95	8,01	9,87	187,38	0,19	0,18	0,91	49,1	40,48	196,50	29,29	0,85
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
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
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 34,08 28,65 119,53 872,22 0,93 0,59 51,73 114,8 193,44 754,82 221,16 9,77

Итого за день: 62,27 57,84 188,30 1522,79 1,30 0,89 60,46 199,7 277,30 1128,68 361,69 15,52

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./





ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 08.11.2023 года



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

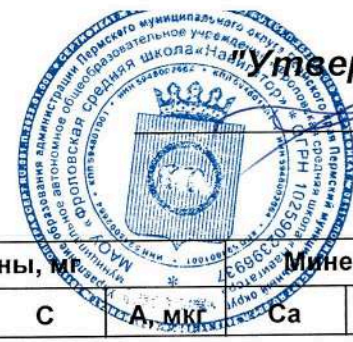
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	100	3,03	5,63	22,54	152,89	0,38	0,15		20,0	35,20	302,50	104,00	3,71
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,40	6,01	17,56	133,96	0,08	0,08	18,13	7,5	46,53	71,30	31,84	1,59
345	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	18,95	8,01	9,87	187,38	0,19	0,18	0,91	49,1	40,48	196,50	29,29	0,85
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
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
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: 102,89			34,08	28,65	119,53	872,22	0,93	0,59	51,73	114,8	193,44	754,82	221,16	9,77
<b>ПОЛДНИК</b>														
540/2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	10,44	10,67	61,14	382,37	0,24	0,20	17,43	56,2	387,18	224,23	55,38	4,17
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 подмену: 27,08 руб.			11,69	10,92	86,39	490,62	0,27	0,23	22,43	56,2	404,68	241,73	65,38	7,67
<b>Итого за день:</b>			<b>45,77</b>	<b>39,57</b>	<b>205,92</b>	<b>1362,84</b>	<b>1,20</b>	<b>0,82</b>	<b>74,16</b>	<b>171,0</b>	<b>598,12</b>	<b>996,55</b>	<b>286,54</b>	<b>17,44</b>

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

Зав. производством \_\_\_\_\_ /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.



**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

Меню на 08.11.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	18,25	21,14	8,01	295,31	0,10	0,17	2,04	56,1	29,31	176,93	24,24	1,36
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,8	43,44	169,38	109,85	3,88
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	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			28,19	29,19	68,77	650,57	0,37	0,30	8,73	84,9	83,86	373,86	140,53	5,75
<b>ОБЕД</b>														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	100	3,03	5,63	22,54	152,89	0,38	0,15		20,0	35,20	302,50	104,00	3,71
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,40	6,01	17,56	133,96	0,08	0,08	18,13	7,5	46,53	71,30	31,84	1,59
345	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	18,95	8,01	9,87	187,38	0,19	0,18	0,91	49,1	40,48	196,50	29,29	0,85
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
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
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			34,08	28,65	119,53	872,22	0,93	0,59	51,73	114,8	193,44	754,82	221,16	9,77
<b>Итого за день:</b>			<b>62,27</b>	<b>57,84</b>	<b>188,30</b>	<b>1522,79</b>	<b>1,30</b>	<b>0,89</b>	<b>60,46</b>	<b>199,7</b>	<b>277,30</b>	<b>1128,68</b>	<b>361,69</b>	<b>15,52</b>

Директор  /Банникова Т.Н./

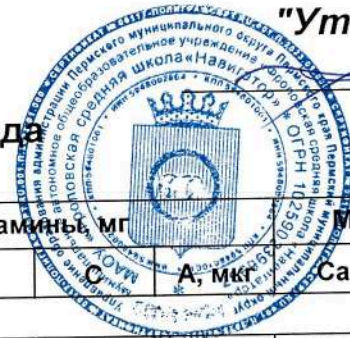
Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 09.11.2023 года



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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	7,38	33,11	220,67	0,07	0,20	1,53	43,6	147,22	153,68	31,83	0,46
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.			22,65	21,90	113,93	743,28	0,27	0,48	2,94	140,7	430,09	429,42	70,12	2,14
<b>ОБЕД</b>														
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1,52	6,09	6,23	85,76	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,5	20,69	60,94	24,70	0,87
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,0	50,27	153,12	21,21	1,45
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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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.			28,09	34,14	105,72	842,85	0,38	0,36	249,72	59,3	154,19	340,67	83,44	5,55
Итого за день:			50,74	56,04	219,65	1586,13	0,65	0,84	252,66	200,0	584,28	770,09	153,56	7,69

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



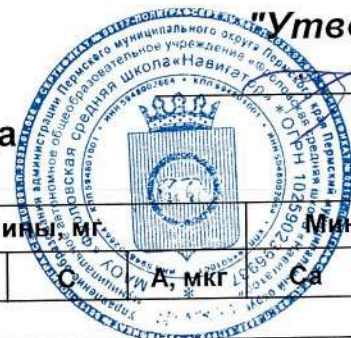
ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 09.11.2023 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,82	9,27	41,43	276,41	0,09	0,24	1,92	54,7	183,95	192,09	39,78	0,58
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			25,29	25,09	122,25	815,88	0,29	0,54	3,36	163,3	511,82	497,33	80,57	2,30


**ОБЕД**

1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	2,53	10,15	10,38	142,94	0,05	0,06	57,75		65,89	50,25	25,20	0,91
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,5	25,10	78,26	31,89	1,13
372/2018	ШНИЦЕЛЬ 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
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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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
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
Итого по подменю: 102,89			32,42	42,37	122,27	1000,47	0,45	0,42	277,35	67,5	194,58	404,85	104,82	6,51

Итого за день:

57,71 67,46 244,52 1816,35 0,74 0,96 280,71 230,8 706,40 902,18 185,39 8,81

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 09.11.2023 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**

234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	7,38	33,11	220,67	0,07	0,20	1,53	43,6	147,22	153,68	31,83	0,46
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: 44,42 руб. 22,65 21,90 113,93 743,28 0,27 0,48 2,94 140,7 430,09 429,42 70,12 2,14

**ОБЕД**

1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1,52	6,09	6,23	85,76	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,5	20,69	60,94	24,70	0,87
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,0	50,27	153,12	21,21	1,45
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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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. 28,09 34,14 105,72 842,85 0,38 0,36 249,72 59,3 154,19 340,67 83,44 5,55

Итого за день: 50,74 56,04 219,65 1586,13 0,65 0,84 252,66 200,0 584,28 770,09 153,56 7,69

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 09.11.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,82	9,27	41,43	276,41	0,09	0,24	1,92	54,7	183,95	192,09	39,78	0,58
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: 54,29 руб.			25,29	25,09	122,25	815,88	0,29	0,54	3,36	163,3	511,82	497,33	80,57	2,30

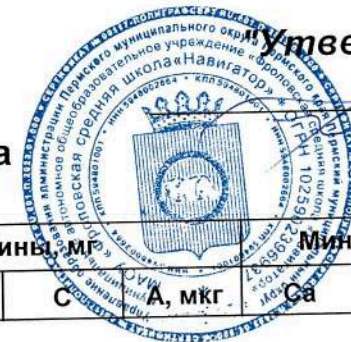
<b>ОБЕД</b>														
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	2,53	10,15	10,38	142,94	0,05	0,06	57,75		65,89	50,25	25,20	0,91
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,5	25,10	78,26	31,89	1,13
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,8	55,79	170,23	23,58	1,61
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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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
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
Итого по подменю: 102,89			32,42	42,37	122,27	1000,47	0,45	0,42	277,35	67,5	194,58	404,85	104,82	6,51

Итого за день: 57,71 67,46 244,52 1816,35 0,74 0,96 280,71 230,8 706,40 902,18 185,39 8,81

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

Меню на 09.11.2023 года

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

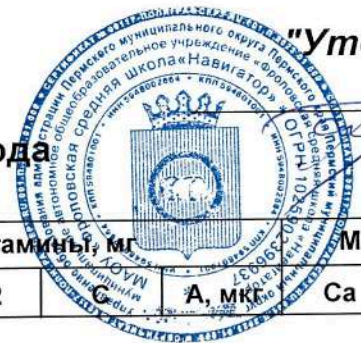
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1,52	6,09	6,23	85,76	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,5	20,69	60,94	24,70	0,87
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,0	50,27	153,12	21,21	1,45
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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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.			28,09	34,14	105,72	842,85	0,38	0,36	249,72	59,3	154,19	340,67	83,44	5,55
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	250			12,48	49,90					0,38	0,01	0,01	0,04
Итого по подменю: 23,44 руб.			3,75	4,90	49,68	257,80	0,04	0,03		5,0	14,88	45,01	10,01	1,09
<b>Итого за день:</b>			<b>31,84</b>	<b>39,04</b>	<b>155,40</b>	<b>1100,65</b>	<b>0,42</b>	<b>0,39</b>	<b>249,72</b>	<b>64,3</b>	<b>169,07</b>	<b>385,68</b>	<b>93,45</b>	<b>6,64</b>

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 09.11.2023 года

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

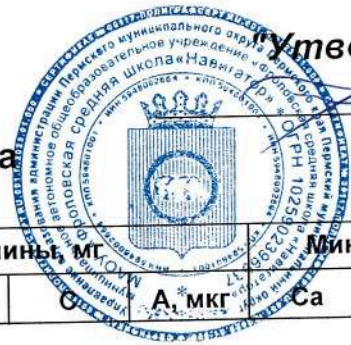
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	2,53	10,15	10,38	142,94	0,05	0,06	57,75		65,89	50,25	25,20	0,91
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,5	25,10	78,26	31,89	1,13
372/2018	ШНИЦЕЛЬ 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
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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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: 102,89			32,42	42,37	122,27	1000,47	0,45	0,42	277,35	67,5	194,58	404,85	104,82	6,51
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	250			12,48	49,90					0,38	0,01	0,01	0,04
Итого по подменю: 27,08 руб.			3,75	4,90	49,68	257,80	0,04	0,03		5,0	14,88	45,01	10,01	1,09
Итого за день:			36,17	47,27	171,95	1258,27	0,49	0,45	277,35	72,5	209,46	449,86	114,83	7,60

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

Меню на 09.11.2023 года



Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,82	9,27	41,43	276,41	0,09	0,24	1,92	54,7	183,95	192,09	39,78	0,58
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: 105,00			25,29	25,09	122,25	815,88	0,29	0,54	3,36	163,3	511,82	497,33	80,57	2,30
<b>ОБЕД</b>														
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	2,53	10,15	10,38	142,94	0,05	0,06	57,75		65,89	50,25	25,20	0,91
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,5	25,10	78,26	31,89	1,13
372/2018	ШНИЦЕЛЬ 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
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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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
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
Итого по подменю: 105,00			32,42	42,37	122,27	1000,47	0,45	0,42	277,35	67,5	194,58	404,85	104,82	6,51
Итого за день:			57,71	67,46	244,52	1816,35	0,74	0,96	280,71	230,8	706,40	902,18	185,39	8,81

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2023 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,52	13,56	28,13	364,69	0,11	0,52	0,92	48,1	270,31	365,55	49,85	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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.			41,47	21,33	111,79	805,06	0,21	0,61	1,22	60,6	388,22	505,26	75,65	2,48

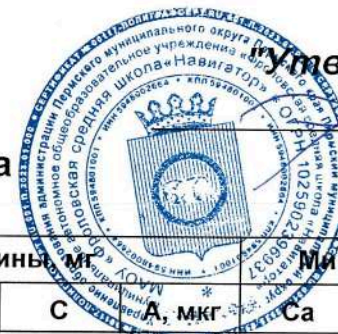
<b>ОБЕД</b>														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,86	3,65	5,02	56,41	0,01	0,02	5,63		21,63	24,53	12,43	0,79
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,0	50,00	105,92	36,61	2,13
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	17,43	13,03	12,93	238,75	0,07	0,13		25,5	11,80	157,58	19,28	2,28
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,0	36,20	141,15	91,54	3,23
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.			34,36	27,61	101,87	793,49	0,56	0,34	14,36	65,5	153,03	489,38	176,16	10,81

Итого за день: 75,83 48,94 213,66 1598,55 0,77 0,95 15,58 126,2 541,25 994,64 251,81 13,29

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.П./

ИП Банникова Т.Н.



**«Утверждаю»**

*/Чернякевич Е.З./*

**Меню на 10.11.2023 года**

**МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" до 11-18 л**

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,15	15,08	31,36	405,71	0,12	0,58	1,02	53,6	300,40	406,23	55,40	1,00
471/2018	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
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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      46,54    24,55    126,22    911,94    0,23    0,70    1,52    71,1    481,71    591,74    88,00    2,62

**ОБЕД**

34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,45	6,09	8,42	94,29	0,02	0,04	9,45		36,42	41,19	20,87	1,33
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
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19,37	14,48	14,37	265,28	0,07	0,14		28,4	13,11	175,08	21,42	2,53
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,8	43,44	169,38	109,85	3,88
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      41,48    34,05    126,23    977,26    0,70    0,40    20,18    77,2    194,46    600,73    219,41    13,36

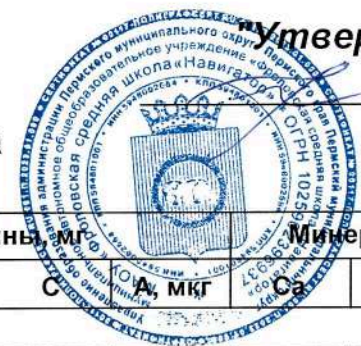
**Итого за день:**      88,02    58,60    252,45    1889,20    0,93    1,10    21,70    148,3    676,17    1192,47    307,41    15,98

Директор *[Подпись]* /Банникова Т.Н./

Зав. производством *[Подпись]* /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.



**"Утверждаю"**  
/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,52	13,56	28,13	364,69	0,11	0,52	0,92	48,1	270,31	365,55	49,85	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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. 41,47 21,33 111,79 805,06 0,21 0,61 1,22 60,6 388,22 505,26 75,65 2,48

**ОБЕД**

34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,86	3,65	5,02	56,41	0,01	0,02	5,63		21,63	24,53	12,43	0,79
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
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	17,43	13,03	12,93	238,75	0,07	0,13		25,5	11,80	157,58	19,28	2,28
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,0	36,20	141,15	91,54	3,23
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

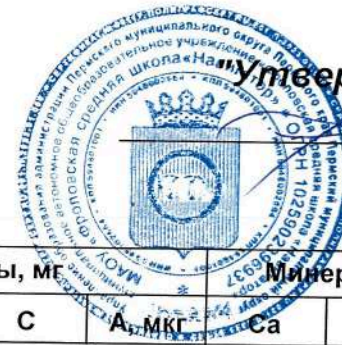
Итого по подменю: 91,76 руб. 34,36 27,61 101,87 793,49 0,56 0,34 14,36 65,5 153,03 489,38 176,16 10,81

Итого за день: 75,83 48,94 213,66 1598,55 0,77 0,95 15,58 126,2 541,25 994,64 251,81 13,29

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



«Утверждаю»

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,15	15,08	31,36	405,71	0,12	0,58	1,02	53,6	300,40	406,23	55,40	1,00
471/2018	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
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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.

46,54 24,55 126,22 911,94 0,23 0,70 1,52 71,1 481,71 591,74 88,00 2,62

**ОБЕД**

34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,45	6,09	8,42	94,29	0,02	0,04	9,45		36,42	41,19	20,87	1,33
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
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19,37	14,48	14,37	265,28	0,07	0,14		28,4	13,11	175,08	21,42	2,53
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,8	43,44	169,38	109,85	3,88
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

41,48 34,05 126,23 977,26 0,70 0,40 20,18 77,2 194,46 600,73 219,41 13,36

Итого за день:

88,02 58,60 252,45 1889,20 0,93 1,10 21,70 148,3 676,17 1192,47 307,41 15,98

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2023 года

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

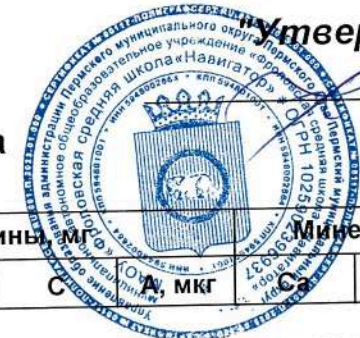


N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,86	3,65	5,02	56,41	0,01	0,02	5,63		21,63	24,53	12,43	0,79
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,0	50,00	105,92	36,61	2,13
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЬИЙ	90	17,43	13,03	12,93	238,75	0,07	0,13		25,5	11,80	157,58	19,28	2,28
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,0	36,20	141,15	91,54	3,23
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.			34,36	27,61	101,87	793,49	0,56	0,34	14,36	65,5	153,03	489,38	176,16	10,81
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
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.			5,63	5,79	38,35	228,05	0,09	0,05	0,23	31,7	15,35	53,59	8,65	0,77
Итого за день:			39,99	33,40	140,22	1021,54	0,65	0,39	14,59	97,3	168,38	542,97	184,81	11,58

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Утверждаю

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 10.11.2023 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	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,45	6,09	8,42	94,29	0,02	0,04	9,45		36,42	41,19	20,87	1,33
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
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19,37	14,48	14,37	265,28	0,07	0,14		28,4	13,11	175,08	21,42	2,53
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,8	43,44	169,38	109,85	3,88
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			41,48	34,05	126,23	977,26	0,70	0,40	20,18	77,2	194,46	600,73	219,41	13,36
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
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.			7,51	7,78	49,95	299,91	0,11	0,07	0,23	42,5	20,21	71,51	11,46	1,02
Итого за день:			48,99	41,83	176,18	1277,17	0,81	0,47	20,41	119,7	214,67	672,24	230,87	14,38

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.



**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

**Меню на 10.11.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,15	15,08	31,36	405,71	0,12	0,58	1,02	53,6	300,40	406,23	55,40	1,00
471/2018	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
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92						0,31	0,01	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60
Итого по подменю: 105,00			46,54	24,55	126,22	911,94	0,23	0,70	1,52	71,1	481,71	591,74	88,00	2,62

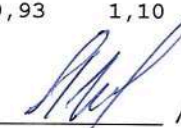
**ОБЕД**

34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,45	6,09	8,42	94,29	0,02	0,04	9,45		36,42	41,19	20,87	1,33
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
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19,37	14,48	14,37	265,28	0,07	0,14		28,4	13,11	175,08	21,42	2,53
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,8	43,44	169,38	109,85	3,88
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      41,48      34,05      126,23      977,26      0,70      0,40      20,18      77,2      194,46      600,73      219,41      13,36

**Итого за день:**      88,02      58,60      252,45      1889,20      0,93      1,10      21,70      148,3      676,17      1192,47      307,41      15,98

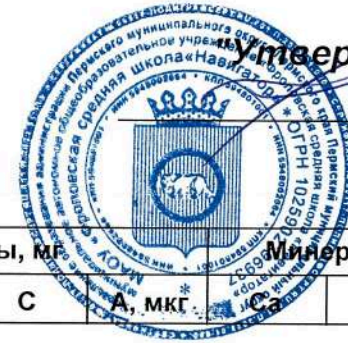
Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

Меню на 11.11.2023 года

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



«Утверждаю»

/Чернякевич Е.З./

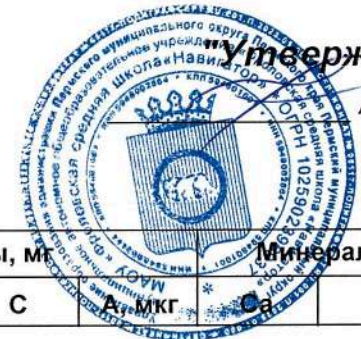
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,32	11,76	12,24	212,11	0,07	0,12	0,74	11,1	31,03	138,79	18,22	1,63
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 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
Итого за день:			24,58	18,44	87,96	616,15	0,23	0,17	3,54	37,9	66,64	227,60	36,17	3,26

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.



Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.11.2023 года

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
Итого за день:			27,31	20,99	96,52	684,17	0,25	0,19	3,62	44,5	74,19	252,67	39,93	3,62

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./





ИП Банникова Т.Н.



Утверждаю

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.11.2023 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ДОП. ПИТАНИЕ</b>														
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	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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
<b>Итого за день:</b>			<b>31,54</b>	<b>26,37</b>	<b>145,48</b>	<b>945,35</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>15,62</b>	<b>49,5</b>	<b>107,89</b>	<b>310,87</b>	<b>60,73</b>	<b>7,31</b>

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./