



## Меню на 18.12.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	7,36	29,04	206,19	0,16	0,15	1,17	38,0	121,05	152,45	37,47	0,95
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
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
	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю: 91,76 руб.			14,75	17,62	73,44	511,32	0,26	0,27	16,31	104,0	334,56	314,46	66,57	4,91
<b>ОБЕД</b>														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,51	4,90	6,98	78,07	0,05	0,04	23,92	7,5	30,41	36,38	15,92	0,59
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
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,85	4,62	34,82	196,24	0,10	0,05	3,75		22,27	115,86	40,40	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.			26,36	29,33	100,72	772,29	0,32	0,29	39,16	45,9	161,31	407,69	108,03	8,24
<b>Итого за день:</b>			<b>41,11</b>	<b>46,95</b>	<b>174,16</b>	<b>1283,61</b>	<b>0,58</b>	<b>0,56</b>	<b>55,47</b>	<b>149,9</b>	<b>495,87</b>	<b>722,15</b>	<b>174,60</b>	<b>13,15</b>

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

## Меню на 18.12.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,45	9,20	36,30	257,74	0,20	0,19	1,46	47,5	151,31	190,56	46,84	1,18
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
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
	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю: 102,89			16,24	19,46	80,70	562,87	0,30	0,31	16,60	113,5	364,82	352,57	75,94	5,14

**ОБЕД**

150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,0	41,63	48,43	20,69	0,75
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
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,62	5,54	41,78	235,49	0,12	0,06	4,50		26,72	139,03	48,48	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			31,47	36,82	124,08	953,56	0,39	0,33	49,04	55,4	200,76	492,14	133,68	9,66

Итого за день:

47,71 56,28 204,78 1516,43 0,69 0,64 65,64 168,9 565,58 844,71 209,62 14,80

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

## Меню на 18.12.2023 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	7,36	29,04	206,19	0,16	0,15	1,17	38,0	121,05	152,45	37,47	0,95
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
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
	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 44,42 руб.

14,75 17,62 73,44 511,32 0,26 0,27 16,31 104,0 334,56 314,46 66,57 4,91

**ОБЕД**

150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,51	4,90	6,98	78,07	0,05	0,04	23,92	7,5	30,41	36,38	15,92	0,59
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
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,85	4,62	34,82	196,24	0,10	0,05	3,75		22,27	115,86	40,40	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.

26,36 29,33 100,72 772,29 0,32 0,29 39,16 45,9 161,31 407,69 108,03 8,24

Итого за день:

41,11 46,95 174,16 1283,61 0,58 0,56 55,47 149,9 495,87 722,15 174,60 13,15

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 18.12.2023 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>														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,45	9,20	36,30	257,74	0,20	0,19	1,46	47,5	151,31	190,56	46,84	1,18
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
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
	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю: 54,29 руб.			16,24	19,46	80,70	562,87	0,30	0,31	16,60	113,5	364,82	352,57	75,94	5,14

<b>ОБЕД</b>														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,0	41,63	48,43	20,69	0,75
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
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,62	5,54	41,78	235,49	0,12	0,06	4,50		26,72	139,03	48,48	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			31,47	36,82	124,08	953,56	0,39	0,33	49,04	55,4	200,76	492,14	133,68	9,66

Итого за день: 47,71 56,28 204,78 1516,43 0,69 0,64 65,64 168,9 565,58 844,71 209,62 14,80

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 18.12.2023 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>														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,51	4,90	6,98	78,07	0,05	0,04	23,92	7,5	30,41	36,38	15,92	0,59
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
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,85	4,62	34,82	196,24	0,10	0,05	3,75		22,27	115,86	40,40	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.			26,36	29,33	100,72	772,29	0,32	0,29	39,16	45,9	161,31	407,69	108,03	8,24
<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
484/2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	250	0,01	0,01	3,55	14,41			0,23		0,90	0,45	0,30	0,05
Итого по подменю: 23,44 руб.			3,76	4,91	40,75	222,31	0,04	0,03	0,23	5,0	15,40	45,45	10,30	1,10
Итого за день:			30,12	34,24	141,47	994,60	0,36	0,32	39,39	50,9	176,71	453,14	118,33	9,34

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

## Меню на 18.12.2023 года

## МАОУ "Фроловская школа" "Навигатор" ОБЗ 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
<b>ОБЕД</b>														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,0	41,63	48,43	20,69	0,75
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
237/2018	РИС С ОВОЦАМИ	180	4,62	5,54	41,78	235,49	0,12	0,06	4,50		26,72	139,03	48,48	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			31,47	36,82	124,08	953,56	0,39	0,33	49,04	55,4	200,76	492,14	133,68	9,66
<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
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:			35,23	41,73	164,83	1175,87	0,43	0,36	49,27	60,4	216,16	537,59	143,98	10,76

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

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 18.12.2023 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>														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,45	9,20	36,30	257,74	0,20	0,19	1,46	47,5	151,31	190,56	46,84	1,18
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
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
	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю: 105,00			16,24	19,46	80,70	562,87	0,30	0,31	16,60	113,5	364,82	352,57	75,94	5,14
<b>ОБЕД</b>														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,0	41,63	48,43	20,69	0,75
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
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,62	5,54	41,78	235,49	0,12	0,06	4,50		26,72	139,03	48,48	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			31,47	36,82	124,08	953,56	0,39	0,33	49,04	55,4	200,76	492,14	133,68	9,66
Итого за день:			47,71	56,28	204,78	1516,43	0,69	0,64	65,64	168,9	565,58	844,71	209,62	14,80

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Чернякевич Е.З./

Меню на 19.12.2023 года

МАОУ "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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
371/2018	КНЕПИ 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..	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.			26,75	25,95	72,67	631,24	0,35	0,27	7,88	74,5	77,80	340,97	122,61	5,18

**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
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	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.			29,46	23,05	101,01	729,34	0,71	0,46	42,89	95,4	156,77	571,89	161,51	7,30

Итого за день:

56,21 49,00 173,68 1360,58 1,06 0,73 50,77 169,9 234,57 912,86 284,12 12,48

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.12.2023 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>														
371/2018	КНЕПИ 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	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	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
<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.



Меню на 19.12.2023 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10лет 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
371/2018	КНЕПИ 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..	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.			26,75	25,95	72,67	631,24	0,35	0,27	7,88	74,5	77,80	340,97	122,61	5,18

**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
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	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.			29,46	23,05	101,01	729,34	0,71	0,46	42,89	95,4	156,77	571,89	161,51	7,30

Итого за день:

56,21 49,00 173,68 1360,58 1,06 0,73 50,77 169,9 234,57 912,86 284,12 12,48

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.12.2023 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>														
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

<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	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	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 19.12.2023 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
<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
<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 подменю: 23,44 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
Итого за день:			39,63	33,81	177,56	1173,08	0,96	0,69	65,32	151,6	557,45	800,62	224,09	14,75

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 19.12.2023 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>														
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	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	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
Итого за день:			45,77	39,57	205,92	1362,84	1,20	0,82	74,16	171,0	598,12	996,55	286,54	17,44

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

## Меню на 19.12.2023 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	КНЕПИ 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: 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	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	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: 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
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.



Меню на 20.12.2023 года

МАОУ "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	Р	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
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..	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.			31,13	34,46	125,40	936,61	0,43	0,37	249,72	59,3	162,19	366,67	89,04	5,99

Итого за день: 53,78 56,36 239,33 1679,89 0,70 0,85 252,66 200,0 592,28 796,09 159,16 8,13

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.12.2023 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
<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

<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.



Меню на 20.12.2023 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	Са	Р	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: 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

<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
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..	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.			31,13	34,46	125,40	936,61	0,43	0,37	249,72	59,3	162,19	366,67	89,04	5,99

Итого за день:

53,78 56,36 239,33 1679,89 0,70 0,85 252,66 200,0 592,28 796,09 159,16 8,13

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.




Меню на 20.12.2023 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
<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./

## Меню на 20.12.2023 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	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	
Итого за день:			31,84	39,04	155,40	1100,65	0,42	0,39	249,72	64,3	169,07	385,68	93,45	6,64	

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

ИП Банникова Т.Н.



/Чернякевич.Е.З./

Меню на 20.12.2023 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>														
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./

## Меню на 20.12.2023 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>														
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 21.12.2023 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	Ca	P	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
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70
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.			32,88	27,57	104,01	795,76	0,52	0,35	23,47	65,5	136,93	477,24	174,03	10,38

Итого за день: 74,35 48,90 215,80 1600,82 0,73 0,96 24,69 126,2 525,15 982,50 249,68 12,86

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.12.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,77	16,59	34,50	446,28	0,13	0,63	1,12	58,9	330,44	446,85	60,94	1,10
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			50,16	26,06	129,36	952,51	0,24	0,75	1,62	76,4	511,75	632,36	93,54	2,72

<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
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,0	42,38	117,23	43,10	2,13
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			39,63	34,00	128,90	980,06	0,65	0,42	31,49	77,2	174,20	585,48	216,69	12,83

Итого за день:

89,79 60,06 258,26 1932,57 0,89 1,17 33,11 153,6 685,95 1217,84 310,23 15,55

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

## Меню на 21.12.2023 года

## МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10лет 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
<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
<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
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70
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.			32,88	27,57	104,01	795,76	0,52	0,35	23,47	65,5	136,93	477,24	174,03	10,38
Итого за день:			74,35	48,90	215,80	1600,82	0,73	0,96	24,69	126,2	525,15	982,50	249,68	12,86

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



ИП Банникова Т.Н.



Чернякевич Е.З./

Меню на 21.12.2023 года

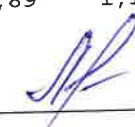
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л 1 смена

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,77	16,59	34,50	446,28	0,13	0,63	1,12	58,9	330,44	446,85	60,94	1,10
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.			50,16	26,06	129,36	952,51	0,24	0,75	1,62	76,4	511,75	632,36	93,54	2,72

<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
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,0	42,38	117,23	43,10	2,13
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			39,63	34,00	128,90	980,06	0,65	0,42	31,49	77,2	174,20	585,48	216,69	12,83

Итого за день: 89,79 60,06 258,26 1932,57 0,89 1,17 33,11 153,6 685,95 1217,84 310,23 15,55

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.12.2023 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
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,0	33,90	93,78	34,48	1,70	
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.			32,88	27,57	104,01	795,76	0,52	0,35	23,47	65,5	136,93	477,24	174,03	10,38	
<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:			38,51	33,36	142,36	1023,81	0,61	0,40	23,70	97,3	152,28	530,83	182,68	11,15	

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 21.12.2023 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>														
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./

## Меню на 21.12.2023 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*	220	39,77	16,59	34,50	446,28	0,13	0,63	1,12	58,9	330,44	446,85	60,94	1,10
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: 105,00			50,16	26,06	129,36	952,51	0,24	0,75	1,62	76,4	511,75	632,36	93,54	2,72

**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
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,0	42,38	117,23	43,10	2,13
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			39,63	34,00	128,90	980,06	0,65	0,42	31,49	77,2	174,20	585,48	216,69	12,83
Итого за день:			89,79	60,06	258,26	1932,57	0,89	1,17	33,11	153,6	685,95	1217,84	310,23	15,55

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

ИП Банникова Т.Н.



/Чернякевич Е.З./

### Меню на 22.12.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,0	22,00	76,80	4,80	1,00
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 91,76 руб.      20,85    21,18    76,18    578,71    0,23    0,45    1,31    204,0    337,37    389,63    52,22    3,23

#### ОБЕД

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С/С	60	0,69	6,05	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	16,27	22,95	33,35	405,00	0,11	0,14	5,01	27,3	26,56	194,96	41,86	1,63
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.      22,75    35,26    81,57    734,59    0,25    0,26    29,15    42,3    99,74    320,06    95,20    4,42

Итого за день:      43,60    56,44    157,75    1313,30    0,48    0,71    30,46    246,3    437,11    709,69    147,42    7,65

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 22.12.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	0,21	1,46	47,7	149,59	184,91	34,55	1,52
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	27,50	96,00	6,00	1,25
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 102,89			23,44	24,04	82,94	641,91	0,27	0,53	1,60	238,7	372,74	445,91	60,35	3,78

**ОБЕД**

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
95/2018	БОРЦ 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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	18,98	26,81	38,88	472,71	0,13	0,16	5,84	31,9	30,87	227,40	48,83	1,91
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
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
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			30,49	44,72	118,50	998,33	0,37	0,33	35,73	46,9	133,20	424,05	129,80	6,09

Итого за день: 53,93 68,76 201,44 1640,24 0,64 0,86 37,33 285,6 505,94 869,96 190,15 9,87

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Чернякевич Е.З./

Меню на 22.12.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	27,50	96,00	6,00	1,25
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю: 44,42 руб.			22,12	22,33	76,25	594,42	0,24	0,49	1,31	229,0	342,87	408,83	53,42	3,48

<b>ОБЕД</b>														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С/С	60	0,69	6,05	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	16,27	22,95	33,35	405,00	0,11	0,14	5,01	27,3	26,56	194,96	41,86	1,63
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
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
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.			26,57	35,72	104,98	847,65	0,31	0,27	29,15	42,3	110,04	356,66	103,30	5,17

Итого за день: 48,69 58,05 181,23 1442,07 0,55 0,76 30,46 271,3 452,91 765,49 156,72 8,65

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



## Меню на 22.12.2023 года

### МАОУ "Фроловская средняя школа" "Навигатор" ОБЗ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	0,21	1,46	47,7	149,59	184,91	34,55	1,52
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	27,50	96,00	6,00	1,25
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 54,29 руб.      23,44    24,04    82,94    641,91    0,27    0,53    1,60    238,7    372,74    445,91    60,35    3,78

### ОБЕД

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	18,98	26,81	38,88	472,71	0,13	0,16	5,84	31,9	30,87	227,40	48,83	1,91
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
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
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      30,49    44,72    118,50    998,33    0,37    0,33    35,73    46,9    133,20    424,05    129,80    6,09

Итого за день:      53,93    68,76    201,44    1640,24    0,64    0,86    37,33    285,6    505,94    869,96    190,15    9,87

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 22.12.2023 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
<b>ОБЕД</b>														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С/С	60	0,69	6,05	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	16,27	22,95	33,35	405,00	0,11	0,14	5,01	27,3	26,56	194,96	41,86	1,63
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
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
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 подмену: 91,76 руб.			26,57	35,72	104,98	847,65	0,31	0,27	29,15	42,3	110,04	356,66	103,30	5,17

**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
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 подмену: 23,44 руб.			3,83	4,91	49,94	259,25	0,04	0,03	3,52	5,0	18,40	46,95	11,06	1,14

Итого за день:

30,40 40,63 154,92 1106,90 0,35 0,30 32,67 47,3 128,44 403,61 114,36 6,31

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 22.12.2023 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
<b>ОБЕД</b>														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	18,98	26,81	38,88	472,71	0,13	0,16	5,84	31,9	30,87	227,40	48,83	1,91
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			28,21	44,48	103,74	928,01	0,33	0,32	35,73	46,9	127,20	404,55	125,60	5,76
<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
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.			3,83	4,91	49,94	259,25	0,04	0,03	3,52	5,0	18,40	46,95	11,06	1,14
<b>Итого за день:</b>			<b>32,04</b>	<b>49,39</b>	<b>153,68</b>	<b>1187,26</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>39,25</b>	<b>51,9</b>	<b>145,60</b>	<b>451,50</b>	<b>136,66</b>	<b>6,90</b>

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 22.12.2023 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	0,21	1,46	47,7	149,59	184,91	34,55	1,52
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	27,50	96,00	6,00	1,25
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 105,00			23,44	24,04	82,94	641,91	0,27	0,53	1,60	238,7	372,74	445,91	60,35	3,78

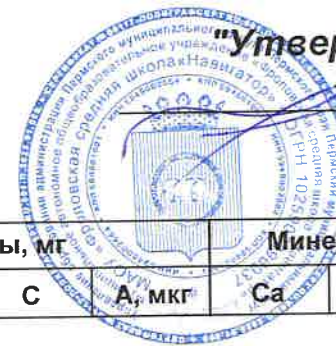
<b>ОБЕД</b>														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	18,98	26,81	38,88	472,71	0,13	0,16	5,84	31,9	30,87	227,40	48,83	1,91
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
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
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			30,49	44,72	118,50	998,33	0,37	0,33	35,73	46,9	133,20	424,05	129,80	6,09

Итого за день: 53,93 68,76 201,44 1640,24 0,64 0,86 37,33 285,6 505,94 869,96 190,15 9,87

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

**Меню на 23.12.2023 года**

**МАОУ "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	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 23.12.2023 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
<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./

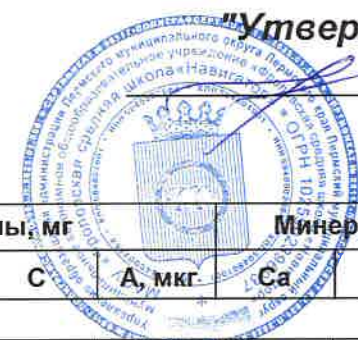
ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 23.12.2023 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	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

**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
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. 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: 27,98 22,76 127,52 826,87 0,29 0,21 13,54 41,9 94,24 274,60 53,17 6,30

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 23.12.2023 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>														
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

Итого за день: 31,54 26,37 145,48 945,35 0,33 0,24 15,62 49,5 107,89 310,87 60,73 7,31

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./