

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

Меню на 09.06.2025 года

## МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" трудовой лагерь

| МАОУ "Фроловская средняя школа Навигатор Трудовой лагерь" |                              |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| N рец.                                                    | Наименование блюда           | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|                                                           |                              |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                                                   |                              |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 233/20018                                                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250   | 7,45                | 9,23  | 36,33 | 258,22            | 0,20         | 0,19 | 1,46  | 47,7   | 151,50                   | 190,56 | 46,83 | 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 |
| 108/2013                                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88             | 0,02         | 0,01 |       |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 82/2018                                                   | 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:                                         |                              |       | 16,24               | 19,49 | 80,73 | 563,35            | 0,30         | 0,31 | 16,60 | 113,7  | 365,01                   | 352,57 | 75,93 | 5,14 |

Итого по подменю: 0,00 руб.

**ОБЕД**

|                   |                                          |        |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 148/2018          | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)               | 100    | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 14,00  | 0,02 | 0,02 | 5,00  |      | 23,00  | 24,00  | 14,00  | 0,60 |
| 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  | 41,77  | 235,42 | 0,12 | 0,06 | 4,50  |      | 26,72  | 139,00 | 48,47  | 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 |
| 108/2013          | 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: |                                          |        | 30,37 | 28,02 | 118,07 | 848,99 | 0,39 | 0,35 | 47,04 | 55,4 | 182,76 | 479,11 | 132,67 | 9,56 |

Итого по подменю: 219,53

Итого за день: 46,61 47,51 198,80 1412,34 0,69 0,66 63,64 169,1 547,77 831,68 208,60 14,70

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.06.2025 года

## МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" трудовой лагерь

| N рец.   | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|----------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|          |                             |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК  |                             |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |        |      |
| 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* | 200   | 7,60                | 8,59  | 34,32 | 244,92            | 0,26         | 0,13 | 4,32 | 32,0   | 48,27                    | 188,20 | 122,05 | 4,31 |
| 459/2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ               | 200   | 0,06                | 0,01  | 10,20 | 41,11             |              |      | 2,88 |        | 3,19                     | 1,59   | 0,87   | 0,07 |
| 108/2013 | 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: 0,00 руб.

30,47 30,22 82,05 721,98 0,43 0,32 9,24 88,1 92,77 405,72 155,56 6,40

**ОБЕД**

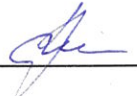
|          |                               |     |      |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|-------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 1/2018   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 1,76 | 6,09 | 9,85  | 101,31 | 0,03 | 0,04 | 41,79 |      | 47,15 | 33,08  | 17,73 | 0,63 |
| 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 | 6,00 | 7,40 | 10,92 | 134,27 |      |      |       |      |       | 0,04   |       |      |
| 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 |
| 108/2013 | 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: 219,53

19,86 28,50 107,89 767,53 0,39 0,30 92,61 45,7 164,91 288,94 105,60 5,84

Итого за день:

50,33 58,72 189,94 1489,51 0,82 0,62 101,85 133,8 257,68 694,66 261,16 12,24

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.06.2025 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" трудовой лагерь

| N рец.   | Наименование блюда              | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------|---------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|          |                                 |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК  |                                 |       |                     |      |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 234/2018 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>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 |
| 108/2013 | 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: 0,00 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

**ОБЕД**

|          |                                       |       |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |       |      |
|----------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 2/2013   | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                      | 100   | 1,15  | 10,14 | 10,62 | 138,31 | 0,03 | 0,04 | 21,30  |      | 29,57 | 29,10  | 18,08 | 0,88 |
| 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 | 10,90 | 264,90 | 0,10 | 0,16 | 1,85   | 35,4 | 57,30 | 158,87 | 21,31 | 1,31 |
| 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 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30    | 2,34  | 0,42  | 11,19 | 57,90  | 0,03 | 0,01 |        |      | 6,90  | 31,80  | 7,50  | 0,93 |
| 108/2013 | 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: 219,53

31,04 42,36 123,04 997,96 0,42 0,39 240,90 75,0 159,77 372,34 95,43 6,18

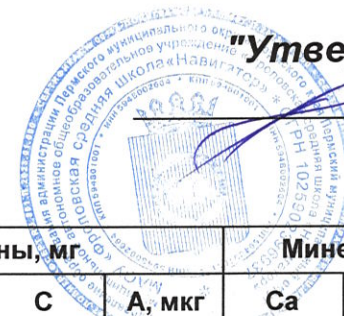
Итого за день:

56,33 67,45 245,29 1813,84 0,71 0,93 244,26 238,3 671,59 869,67 176,00 8,48

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

**Меню на 16.06.2025 года**

**МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" трудовой лагерь**

| N рец.   | Наименование блюда   | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------|----------------------|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|          |                      |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК  |                      |       |                     |      |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 226/2018 | КАША "ДРУЖБА"        | 250   | 6,50                | 9,03 | 35,46 | 249,10            | 0,13         | 0,21 | 1,66  | 50,7   | 164,72                   | 177,97 | 38,99 | 0,76 |
| 72/2018  | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45    | 1,61                | 9,93 | 23,32 | 189,03            | 0,03         | 0,02 | 0,10  | 20,0   | 7,80                     | 16,30  | 4,00  | 0,51 |
| 457/2018 | ЧАЙ С САХАРОМ        | 200   |                     |      | 9,98  | 39,92             |              |      |       |        | 0,31                     | 0,01   |       | 0,03 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 40    | 3,04                | 0,32 | 19,68 | 93,76             | 0,04         | 0,01 |       |        | 8,00                     | 26,00  | 5,60  | 0,44 |
| 82/2018  | 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: 0,00 руб.

11,75 19,88 103,14 638,41 0,25 0,27 16,76 70,7 204,83 236,78 62,09 5,04

**ОБЕД**

|          |                                      |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)           | 100    | 0,80  | 0,10  | 1,70  | 14,00  | 0,02 | 0,02 | 5,00  |      | 23,00 | 24,00  | 14,00 | 0,60 |
| 144/2013 | 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 |
| 349/2018 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 100/30 | 16,16 | 14,62 | 13,90 | 251,79 | 0,09 | 0,17 | 3,53  | 40,4 | 61,06 | 186,48 | 26,06 | 2,33 |
| 258/2018 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ          | 180    | 6,43  | 5,14  | 38,17 | 224,65 | 0,12 | 0,06 | 9,31  | 21,6 | 30,22 | 73,43  | 22,45 | 1,35 |
| 501/2018 | СОК ФРУКТОВЫЙ                        | 200    | 1,00  | 0,20  | 20,20 | 86,60  | 0,02 | 0,02 | 4,00  |      | 14,00 | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
| 108/2013 | 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: 219,53

35,92 25,75 127,41 888,05 0,58 0,38 39,59 82,0 187,01 482,34 129,06 10,94

**Итого за день:**

47,67 45,63 230,55 1526,46 0,83 0,65 56,35 152,7 391,84 719,12 191,15 15,98

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.06.2025 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" трудовой лагерь

| МАОУ «Фроловская средняя школа-навигатор трудовой навигатор» |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| N рец.                                                       | Наименование блюда            | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|                                                              |                               |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                                                      |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 148/2018                                                     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)    | 100   | 0,80                | 0,10  | 1,70  | 14,00             | 0,02         | 0,02 | 5,00 |        | 23,00                    | 24,00  | 14,00 | 0,60 |
| 268/2018                                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ             | 200   | 17,82               | 24,11 | 4,55  | 306,45            | 0,12         | 0,66 | 1,00 | 347,5  | 167,34                   | 308,65 | 25,89 | 3,21 |
| 590/2013                                                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ) | 40    | 3,40                | 4,52  | 27,88 | 165,80            | 0,04         | 0,02 |      | 26,0   | 16,40                    | 34,80  | 6,00  | 0,40 |
| 462/2018                                                     | КАКАО С МОЛОКОМ               | 200   | 3,38                | 2,86  | 14,95 | 99,09             | 0,04         | 0,16 | 1,30 | 20,0   | 123,37                   | 105,72 | 24,20 | 0,66 |
| 108/2013                                                     | 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: 0,00 руб.

28,44 31,91 68,76 679,10 0,26 0,87 7,30 393,5 338,11 499,17 75,69 5,31

**ОБЕД**

|          |                                     |        |      |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|-------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 26/2018  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ            | 100    | 1,50 | 60,04 | 8,45  | 580,12 | 0,02 | 0,04 | 9,60  |      | 36,26 | 42,63  | 21,16 | 1,35 |
| 154/2013 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ | 250/10 | 2,19 | 6,97  | 10,44 | 113,23 | 0,08 | 0,06 | 20,03 | 15,0 | 33,90 | 57,60  | 23,00 | 0,76 |
| 307/2018 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                      | 100    | 2,84 | 4,63  | 14,99 | 112,92 | 0,03 | 0,05 | 0,33  | 10,4 | 37,89 | 36,09  | 6,37  | 0,26 |
| 377/2018 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 180    | 3,83 | 8,05  | 26,07 | 192,02 | 0,19 | 0,16 | 30,69 | 38,2 | 51,38 | 115,12 | 38,78 | 1,42 |
| 459/2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 250    | 0,08 | 0,01  | 12,74 | 51,35  |      |      | 3,52  |      | 3,90  | 1,95   | 1,06  | 0,09 |
| 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 |
| 108/2013 | 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: 219,53

18,51 80,81 119,00 1277,13 0,44 0,34 64,17 63,6 185,68 340,09 110,02 5,94

Итого за день:

46,95 112,72 187,76 1956,23 0,70 1,21 71,47 457,1 523,79 839,26 185,71 11,25

Директор



/Банникова Т.Н./

Зав. производством



/Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

Меню на 18.06.2025 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" трудовой лагерь

| N рец.   | Наименование блюда              | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|          |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК  |                                 |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 347/2018 | КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"               | 100   | 15,92               | 13,07 | 13,81 | 236,51            | 0,08         | 0,14 | 0,82 | 15,4   | 35,08                    | 149,71 | 19,34 | 1,69 |
| 256/2018 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ* | 200   | 7,52                | 8,23  | 48,01 | 296,18            | 0,12         | 0,04 |      | 35,6   | 27,20                    | 64,31  | 11,61 | 1,20 |
| 459/2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                   | 200   | 0,06                | 0,01  | 10,20 | 41,11             |              |      | 2,88 |        | 3,19                     | 1,59   | 0,87  | 0,07 |
| 108/2013 | 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: 0,00 руб.

28,06 21,79 101,54 714,44 0,27 0,20 3,70 51,0 77,47 254,61 40,22 3,62

**ОБЕД**

|          |                                           |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|----------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 15/2018  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                   | 100    | 0,89  | 6,11  | 2,65  | 71,72  | 0,02 | 0,02 | 5,69  |      | 24,64 | 29,06  | 13,86  | 0,63 |
| 95/2018  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>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 |
| 372/2018 | БИТОЧКИ 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 |
| 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 |
| 108/2013 | 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: 219,53

31,94 38,91 110,05 920,65 0,50 0,41 31,82 71,6 212,15 508,42 194,12 10,26

Итого за день:

60,00 60,70 211,59 1635,09 0,77 0,61 35,52 122,6 289,62 763,03 234,34 13,88

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.06.2025 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" трудовой лагерь

| N рец.   | Наименование блюда                | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------|-----------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|          |                                   |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК  |                                   |       |                     |      |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 230/2018 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ<br>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 |
| 544/2018 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                | 80    | 5,66                | 7,16 | 48,24 | 280,04            | 0,09         | 0,06 | 0,09 | 34,7   | 21,55                    | 58,02  | 9,31  | 0,74 |
| 465/2018 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200   | 2,81                | 2,51 | 14,74 | 92,75             | 0,04         | 0,15 | 1,30 | 20,0   | 120,56                   | 90,18  | 14,03 | 0,13 |
| 108/2013 | 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: 0,00 руб.

19,65 18,54 125,63 747,92 0,34 0,44 2,85 102,4 303,70 372,11 66,29 3,05

**ОБЕД**

|          |                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 1/2018   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ      | 100 | 1,76  | 6,09  | 9,85  | 101,31 | 0,03 | 0,04 | 41,79 |      | 47,15 | 33,08  | 17,73 | 0,63 |
| 116/2018 | СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 3,37  | 3,06  | 24,83 | 140,28 | 0,15 | 0,08 | 21,48 |      | 24,93 | 79,28  | 30,05 | 1,27 |
| 376/2018 | РАГУ С КУРИЦЕЙ                     | 220 | 20,16 | 24,98 | 19,92 | 385,14 | 0,23 | 0,24 | 25,44 | 38,4 | 35,69 | 230,00 | 51,80 | 2,49 |
| 457/2018 | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200 |       |       | 9,98  | 39,92  |      |      |       |      | 0,31  | 0,01   |       | 0,03 |
| 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 |
| 108/2013 | 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: 219,53

33,36 35,24 110,89 894,14 0,53 0,39 88,71 38,4 130,43 429,07 119,23 6,48

Итого за день:

53,01 53,78 236,52 1642,06 0,87 0,83 91,56 140,8 434,13 801,18 185,52 9,53

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./