

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

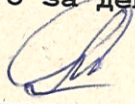
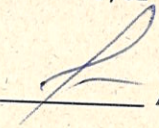
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10 лет 1 смена

Меню на 15.09.2025 года

| 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                      |                    |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| 226/2018                     | КАША "ДРУЖБА"      | 200   | 5,20                | 7,19  | 23,28 | 178,59            | 0,10         | 0,17 | 1,33  | 40,4                     | 138,81 | 143,68 | 31,57 | 0,65 |
| 86/2018                      | ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ  | 20    | 0,08                |       | 13,00 | 52,32             |              |      | 0,10  |                          | 2,80   | 1,80   | 1,40  | 0,26 |
| 457/2018                     | ЧАЙ С САХАРОМ      | 200   |                     |       | 9,98  | 39,92             |              |      |       |                          | 0,31   | 0,01   |       | 0,03 |
| 111/2018                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ     | 40    | 3,00                | 11,60 | 20,56 | 198,64            | 0,04         | 0,01 |       |                          | 7,60   | 26,00  | 5,20  | 0,48 |
| 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: 51,01 руб. |                    |       | 8,88                | 19,39 | 81,52 | 536,07            | 0,19         | 0,21 | 16,43 | 40,4                     | 173,52 | 187,99 | 51,67 | 4,72 |
| ОБЕД                         |                    |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |        |        |       |      |

**ОБЕД**

|                          |                                      |       |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |       |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 148/2018                 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)               | 60    | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 12,84   | 0,04 | 0,02 | 15,00 |       | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54  |
| 144/2013                 | 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  |
| 349/2018                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 90/30 | 16,07 | 14,64 | 14,87  | 255,49  | 0,10 | 0,22 | 3,78  | 46,0  | 104,73 | 208,65 | 29,73  | 2,19  |
| 258/2018                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ          | 150   | 5,36  | 4,28  | 31,83  | 187,31  | 0,10 | 0,05 | 7,74  | 18,0  | 25,06  | 61,21  | 18,71  | 1,12  |
| 501/2018                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                        | 200   | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 86,60   | 0,02 | 0,02 | 4,00  |       | 14,00  | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
| 108/2013                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 46,88   | 0,02 | 0,01 |       |       | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| 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  |
| Итого по подменю: 105,40 |                                      |       | 31,54 | 23,67 | 107,72 | 770,09  | 0,51 | 0,40 | 44,72 | 80,0  | 196,99 | 438,04 | 113,22 | 9,50  |
| Итого за день:           |                                      |       | 40,42 | 43,06 | 189,24 | 1306,16 | 0,70 | 0,61 | 61,15 | 120,4 | 370,51 | 626,03 | 164,89 | 14,22 |

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.09.2025 года

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

| № 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                      |                      |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 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: 62,36 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                         |                      |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |

**ОБЕД**

|                          |                                      |        |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |       |
|--------------------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 148/2018                 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)          | 100    | 1,10  | 0,20  | 3,80   | 21,40   | 0,06 | 0,04 | 25,00 |       | 14,00  | 26,00  | 20,00  | 0,90  |
| 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: 118,18 |                                      |        | 36,22 | 25,85 | 129,51 | 895,45  | 0,62 | 0,40 | 59,59 | 82,0  | 178,01 | 484,34 | 135,06 | 11,24 |
| Итого за день:           |                                      |        | 47,97 | 45,73 | 232,65 | 1533,86 | 0,87 | 0,67 | 76,35 | 152,7 | 382,84 | 721,12 | 197,15 | 16,28 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

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

Меню на 15.09.2025 года

| Школа-интернат "ОВЗ 7-10 ЛЕТ 2 смена" 2022-2023 года |                                              |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |        |       |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|
| 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    |
| ОБЕД                                                 |                                              |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |        |       |
| 148/2018                                             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)                       | 60    | 0,66                | 0,12  | 2,28   | 12,84             | 0,04         | 0,02 | 15,00 |                          | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54  |
| 144/2013                                             | 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  |
| 349/2018                                             | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ         | 90/30 | 16,07               | 14,64 | 14,87  | 255,49            | 0,10         | 0,22 | 3,78  | 46,0                     | 104,73 | 208,65 | 29,73  | 2,19  |
| 258/2018                                             | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ                  | 150   | 5,36                | 4,28  | 31,83  | 187,31            | 0,10         | 0,05 | 7,74  | 18,0                     | 25,06  | 61,21  | 18,71  | 1,12  |
| 501/2018                                             | СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 200   | 1,00                | 0,20  | 20,20  | 86,60             | 0,02         | 0,02 | 4,00  |                          | 14,00  | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
| 108/2013                                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84   | 46,88             | 0,02         | 0,01 |       |                          | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| 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  |
| Итого по подменю: 105,40                             |                                              |       | 31,54               | 23,67 | 107,72 | 770,09            | 0,51         | 0,40 | 44,72 | 80,0                     | 196,99 | 438,04 | 113,22 | 9,50  |
| ПОЛДНИК                                              |                                              |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |        |       |
| 590/2013                                             | 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: 26,90 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:                                       |                                              |       | 35,30               | 28,58 | 148,47 | 992,40            | 0,55         | 0,43 | 44,95 | 85,0                     | 212,39 | 483,49 | 123,52 | 10,60 |

Директор

/Банникова Т.Н./

Зав. производством

/Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

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

Меню на 15.09.2025 года

| 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    |
| ОБЕД                         |                                                 |        |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |        |       |
| 148/2018                     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)                     | 100    | 1,10                | 0,20  | 3,80   | 21,40             | 0,06         | 0,04 | 25,00 |                          | 14,00  | 26,00  | 20,00  | 0,90  |
| 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<br>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<br>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: 118,18     |                                                 |        | 36,22               | 25,85 | 129,51 | 895,45            | 0,62         | 0,40 | 59,59 | 82,0                     | 178,01 | 484,34 | 135,06 | 11,24 |
| ПОЛДНИК                      |                                                 |        |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |        |       |
| 590/2013                     | 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<br>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: 31,11 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:               |                                                 |        | 39,98               | 30,76 | 170,26 | 1117,76           | 0,66         | 0,43 | 59,82 | 87,0                     | 193,41 | 529,79 | 145,36 | 12,34 |

Директор

/Банникова Т.Н./

Зав. производством

/Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

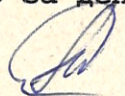
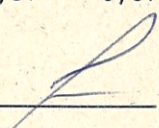
Меню на 15.09.2025 года

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

| 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: 118,18 |                      |       | 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 (ПОМИДОР)          | 100    | 1,10  | 0,20  | 3,80   | 21,40   | 0,06 | 0,04 | 25,00 |       | 14,00  | 26,00  | 20,00  | 0,90  |
| 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: 118,18 |                                      |        | 36,22 | 25,85 | 129,51 | 895,45  | 0,62 | 0,40 | 59,59 | 82,0  | 178,01 | 484,34 | 135,06 | 11,24 |
| Итого за день:           |                                      |        | 47,97 | 45,73 | 232,65 | 1533,86 | 0,87 | 0,67 | 76,35 | 152,7 | 382,84 | 721,12 | 197,15 | 16,28 |

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 15.09.2025 года

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

| 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 | P | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|          |                   |     |      |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------|-------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 226/2018 | КАША "ДРУЖБА"     | 200 | 5,20 | 7,19  | 23,28 | 178,59 | 0,10 | 0,17 | 1,33  | 40,4 | 138,81 | 143,68 | 31,57 | 0,65 |
| 86/2018  | ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ | 20  | 0,08 |       | 13,00 | 52,32  |      |      | 0,10  |      | 2,80   | 1,80   | 1,40  | 0,26 |
| 457/2018 | ЧАЙ С САХАРОМ     | 200 |      |       | 9,98  | 39,92  |      |      |       |      | 0,31   | 0,01   |       | 0,03 |
| 111/2018 | БАТОН НАРЕЗНОЙ    | 40  | 3,00 | 11,60 | 20,56 | 198,64 | 0,04 | 0,01 |       |      | 7,60   | 26,00  | 5,20  | 0,48 |
| 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: 105,40

8,88 19,39 81,52 536,07 0,19 0,21 16,43 40,4 173,52 187,99 51,67 4,72

**ОБЕД**

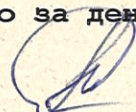
|          |                                      |       |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 148/2018 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)               | 60    | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 12,84  | 0,04 | 0,02 | 15,00 |      | 8,40   | 15,60  | 12,00 | 0,54 |
| 144/2013 | 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 |
| 349/2018 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 90/30 | 16,07 | 14,64 | 14,87 | 255,49 | 0,10 | 0,22 | 3,78  | 46,0 | 104,73 | 208,65 | 29,73 | 2,19 |
| 258/2018 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ          | 150   | 5,36  | 4,28  | 31,83 | 187,31 | 0,10 | 0,05 | 7,74  | 18,0 | 25,06  | 61,21  | 18,71 | 1,12 |
| 501/2018 | СОК ФРУКТОВЫЙ                        | 200   | 1,00  | 0,20  | 20,20 | 86,60  | 0,02 | 0,02 | 4,00  |      | 14,00  | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,88  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 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 |

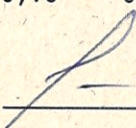
Итого по подменю: 105,40

31,54 23,67 107,72 770,09 0,51 0,40 44,72 80,0 196,99 438,04 113,22 9,50

Итого за день:

40,42 43,06 189,24 1306,16 0,70 0,61 61,15 120,4 370,51 626,03 164,89 14,22

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.09.2025 года

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

| № 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  |                      |       |                     |      |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 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: 120,00

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**

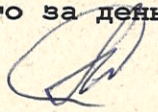
|          |                                      |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)          | 100    | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00 |      | 14,00 | 26,00  | 20,00 | 0,90 |
| 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 |

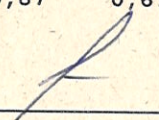
Итого по подменю: 130,00

36,22 25,85 129,51 895,45 0,62 0,40 59,59 82,0 178,01 484,34 135,06 11,24

Итого за день:

47,97 45,73 232,65 1533,86 0,87 0,67 76,35 152,7 382,84 721,12 197,15 16,28

Директор  /Банникова Т.Н./

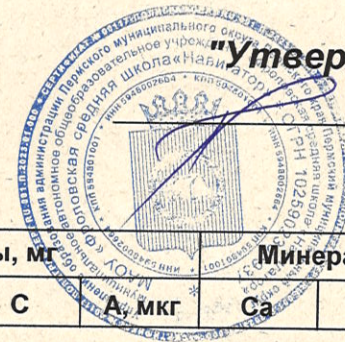
Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

Меню на 16.09.2025 года

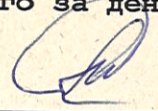
МАОУ "Фроловская школа" Навигатор" ОВЗ 7-10 ЛЕТ 2 смена

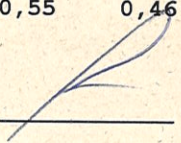


"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

| 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   |
| ОБЕД                         |                                     |       |                     |       |        |                   |              |      |        |        |                          |        |        |      |
| 26/2018                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ            | 60    | 0,87                | 3,65  | 5,07   | 56,63             | 0,01         | 0,02 | 5,76   |        | 21,68                    | 24,92  | 12,69  | 0,81 |
| 154/2013                     | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,67                | 5,12  | 8,25   | 85,79             | 0,06         | 0,04 | 16,02  | 7,5    | 24,54                    | 44,28  | 18,16  | 0,60 |
| 307/2021                     | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                      | 90    | 13,63               | 7,67  | 13,49  | 177,50            | 0,14         | 0,13 | 0,78   | 25,5   | 44,75                    | 140,45 | 21,92  | 0,56 |
| 377/2018                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150   | 3,19                | 6,68  | 21,72  | 159,76            | 0,16         | 0,13 | 25,57  | 31,7   | 42,74                    | 95,90  | 32,31  | 1,19 |
| 459/2018                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 200   | 0,06                | 0,01  | 10,20  | 41,11             |              |      | 2,88   |        | 3,19                     | 1,59   | 0,87   | 0,07 |
| 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..                    | 60    | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64            | 0,07         | 0,02 |        |        | 12,00                    | 39,00  | 8,40   | 0,66 |
| Итого по подменю: 105,40     |                                     |       | 26,32               | 24,03 | 99,44  | 719,33            | 0,47         | 0,35 | 51,01  | 64,7   | 155,80                   | 377,94 | 101,85 | 4,82 |
| ПОЛДНИК                      |                                     |       |                     |       |        |                   |              |      |        |        |                          |        |        |      |
| 531/2018                     | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                 | 60    | 3,71                | 2,19  | 42,07  | 202,85            | 0,06         | 0,03 | 0,15   | 9,7    | 12,66                    | 36,26  | 7,66   | 0,84 |
| 496/2018                     | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                | 250   | 0,85                | 0,35  | 24,55  | 104,75            | 0,02         | 0,08 | 250,00 |        | 15,38                    | 4,25   | 4,25   | 0,79 |
| Итого по подменю: 26,90 руб. |                                     |       | 4,56                | 2,54  | 66,62  | 307,60            | 0,08         | 0,11 | 250,15 | 9,7    | 28,04                    | 40,51  | 11,91  | 1,63 |
| Итого за день:               |                                     |       | 30,88               | 26,57 | 166,06 | 1026,93           | 0,55         | 0,46 | 301,16 | 74,4   | 183,84                   | 418,45 | 113,76 | 6,45 |

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

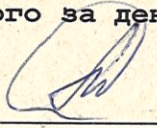
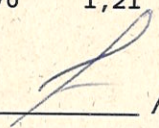
Меню на 16.09.2025 года

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

| 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: 120,00 |                               |       | 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    | 2,85  | 4,63   | 14,98  | 112,95  | 0,03 | 0,05 | 0,33  | 10,2  | 37,72  | 36,04  | 6,36   | 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: 130,00 |                                     |        | 18,52 | 80,81  | 118,99 | 1277,16 | 0,44 | 0,34 | 64,17 | 63,4  | 185,51 | 340,04 | 110,01 | 5,94  |
| Итого за день:           |                                     |        | 46,96 | 112,72 | 187,75 | 1956,26 | 0,70 | 1,21 | 71,47 | 456,9 | 523,62 | 839,21 | 185,70 | 11,25 |

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



ИП Банникова Т.Н.

Меню на 16.09.2025 года



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

| № 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  |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 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: 118,18 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    | 2,85 | 4,63  | 14,98 | 112,95 | 0,03 | 0,05 | 0,33  | 10,2 | 37,72 | 36,04  | 6,36  | 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: 118,18 18,52 80,81 118,99 1277,16 0,44 0,34 64,17 63,4 185,51 340,04 110,01 5,94

Итого за день: 46,96 112,72 187,75 1956,26 0,70 1,21 71,47 456,9 523,62 839,21 185,70 11,25

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.09.2025 года

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

| МАОУ "Фроловская средняя школа-навигатор 2017-2018гг" |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |      |                          |        |        |       |      |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
| 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                                               |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |      |                          |        |        |       |      |
| 148/2018                                              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)    | 60    | 0,48                | 0,06  | 1,02  | 8,40              | 0,01         | 0,01 | 3,00 |                          | 14,17  | 14,48  | 8,42  | 0,36 |
| 268/2018                                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ             | 160   | 14,26               | 19,31 | 3,64  | 245,33            | 0,09         | 0,53 | 0,80 | 278,1                    | 133,57 | 246,89 | 20,69 | 2,57 |
| 590/2013                                              | 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: 105,40

24,56 27,07 67,17 612,38 0,22 0,73 5,10 324,1 295,51 427,89 64,91 4,43

**ОБЕД**

|          |                                     |       |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|-------------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 26/2018  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ            | 60    | 0,87  | 3,65 | 5,07  | 56,63  | 0,01 | 0,02 | 5,76  |      | 21,68 | 24,92  | 12,69 | 0,81 |
| 154/2013 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,67  | 5,12 | 8,25  | 85,79  | 0,06 | 0,04 | 16,02 | 7,5  | 24,54 | 44,28  | 18,16 | 0,60 |
| 307/2021 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                      | 90    | 13,63 | 7,67 | 13,49 | 177,50 | 0,14 | 0,13 | 0,78  | 25,5 | 44,75 | 140,45 | 21,92 | 0,56 |
| 377/2018 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150   | 3,19  | 6,68 | 21,72 | 159,76 | 0,16 | 0,13 | 25,57 | 31,7 | 42,74 | 95,90  | 32,31 | 1,19 |
| 459/2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 200   | 0,06  | 0,01 | 10,20 | 41,11  |      |      | 2,88  |      | 3,19  | 1,59   | 0,87  | 0,07 |
| 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..                    | 60    | 4,56  | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,02 |       |      | 12,00 | 39,00  | 8,40  | 0,66 |

Итого по подменю: 105,40

26,32 24,03 99,44 719,33 0,47 0,35 51,01 64,7 155,80 377,94 101,85 4,82

Итого за день:

50,88 51,10 166,61 1331,71 0,69 1,08 56,11 388,9 451,31 805,83 166,76 9,25

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.09.2025 года

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

| 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)       | 60    | 0,48                | 0,06  | 1,02  | 8,40              | 0,01         | 0,01 | 3,00 |        | 14,17                    | 14,48  | 8,42  | 0,36 |
| 268/2018                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                | 160   | 14,26               | 19,31 | 3,64  | 245,33            | 0,09         | 0,53 | 0,80 | 278,1  | 133,57                   | 246,89 | 20,69 | 2,57 |
| 590/2013                     | кондитерское<br>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: 51,01 руб. |                                  |       | 24,56               | 27,07 | 67,17 | 612,38            | 0,22         | 0,73 | 5,10 | 324,1  | 295,51                   | 427,89 | 64,91 | 4,43 |
| ОБЕД                         |                                  |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |

**ОБЕД**

|                          |                                     |       |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |      |
|--------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 26/2018                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ            | 60    | 0,87  | 3,65  | 5,07   | 56,63   | 0,01 | 0,02 | 5,76  |       | 21,68  | 24,92  | 12,69  | 0,81 |
| 154/2013                 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,67  | 5,12  | 8,25   | 85,79   | 0,06 | 0,04 | 16,02 | 7,5   | 24,54  | 44,28  | 18,16  | 0,60 |
| 307/2021                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                      | 90    | 13,63 | 7,67  | 13,49  | 177,50  | 0,14 | 0,13 | 0,78  | 25,5  | 44,75  | 140,45 | 21,92  | 0,56 |
| 377/2018                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150   | 3,19  | 6,68  | 21,72  | 159,76  | 0,16 | 0,13 | 25,57 | 31,7  | 42,74  | 95,90  | 32,31  | 1,19 |
| 459/2018                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 200   | 0,06  | 0,01  | 10,20  | 41,11   |      |      | 2,88  |       | 3,19   | 1,59   | 0,87   | 0,07 |
| 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..                    | 60    | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 140,64  | 0,07 | 0,02 |       |       | 12,00  | 39,00  | 8,40   | 0,66 |
| Итого по подменю: 105,40 |                                     |       | 26,32 | 24,03 | 99,44  | 719,33  | 0,47 | 0,35 | 51,01 | 64,7  | 155,80 | 377,94 | 101,85 | 4,82 |
| Итого за день:           |                                     |       | 50,88 | 51,10 | 166,61 | 1331,71 | 0,69 | 1,08 | 56,11 | 388,9 | 451,31 | 805,83 | 166,76 | 9,25 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 16.09.2025 года

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

| 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   |
| 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    | 2,85                | 4,63  | 14,98  | 112,95            | 0,03         | 0,05 | 0,33   | 10,2   | 37,72                    | 36,04  | 6,36   | 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: 118,18     |                                     |        | 18,52               | 80,81 | 118,99 | 1277,16           | 0,44         | 0,34 | 64,17  | 63,4   | 185,51                   | 340,04 | 110,01 | 5,94 |
| ПОЛДНИК                      |                                     |        |                     |       |        |                   |              |      |        |        |                          |        |        |      |
| 531/2018                     | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                 | 60     | 3,71                | 2,19  | 42,07  | 202,85            | 0,06         | 0,03 | 0,15   | 9,7    | 12,66                    | 36,26  | 7,66   | 0,84 |
| 496/2018                     | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                | 250    | 0,85                | 0,35  | 24,55  | 104,75            | 0,02         | 0,08 | 250,00 |        | 15,38                    | 4,25   | 4,25   | 0,79 |
| Итого по подменю: 31,11 руб. |                                     |        | 4,56                | 2,54  | 66,62  | 307,60            | 0,08         | 0,11 | 250,15 | 9,7    | 28,04                    | 40,51  | 11,91  | 1,63 |
| Итого за день:               |                                     |        | 23,08               | 83,35 | 185,61 | 1584,76           | 0,52         | 0,45 | 314,32 | 73,1   | 213,55                   | 380,55 | 121,92 | 7,57 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

Меню на 16.09.2025 года

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

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

| Муниципальное бюджетное учреждение "Средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л 1 смена |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |      |         |                          |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|---------|--------------------------|--------|-------|------|
| 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                                                                          |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |      |         |                          |        |       |      |
| 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: 62,36 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                         | 100   | 1,20                | 0,10  | 0,50  | 45,00             | 0,01         | 0,01 | 0,10 | 10,00   | 10,00                    | 10,00  | 10,00 | 0,10 |

**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    | 2,85  | 4,63   | 14,98  | 112,95  | 0,03 | 0,05 | 0,33  | 10,2  | 37,72  | 36,04  | 6,36   | 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: 118,18 |                                     |        | 18,52 | 80,81  | 118,99 | 1277,16 | 0,44 | 0,34 | 64,17 | 63,4  | 185,51 | 340,04 | 110,01 | 5,94  |
| Итого за день:           |                                     |        | 46,96 | 112,72 | 187,75 | 1956,26 | 0,70 | 1,21 | 71,47 | 456,9 | 523,62 | 839,21 | 185,70 | 11,25 |

Директор Банникова Т.Н.

Зав. производством Журавлева Л.Л.



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.09.2025 года  
 МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10 лет 1 смена

| 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                      |                             |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 347/2018                     | КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"          | 90    | 14,32               | 11,76 | 12,43 | 212,86            | 0,07         | 0,12 | 0,74 | 13,8   | 31,57                    | 134,74 | 17,41 | 1,52 |
| 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  | 10,20 | 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: 51,01 руб. |                             |       | 24,58               | 18,44 | 88,16 | 616,93            | 0,23         | 0,17 | 3,62 | 40,6   | 67,26                    | 223,59 | 35,39 | 3,15 |
| ОБЕД                         |                             |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |

**ОБЕД**

|                          |                                           |        |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |       |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 15/2018                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                   | 60     | 0,51  | 3,66  | 1,48   | 42,47   | 0,01 | 0,01 | 3,27  |       | 14,27  | 16,60  | 8,11   | 0,37  |
| 95/2018                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>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  |
| 209/08                   | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ                           | 90     | 14,11 | 17,65 | 9,83   | 254,63  | 0,09 | 0,15 | 1,64  | 53,8  | 41,82  | 140,33 | 18,28  | 1,09  |
| 202/2018                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 150    | 5,70  | 6,44  | 25,74  | 183,69  | 0,19 | 0,10 | 3,24  | 24,0  | 14,12  | 136,65 | 90,22  | 3,06  |
| 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                            | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 46,88   | 0,02 | 0,01 |       |       | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| 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  |
| Итого по подменю: 105,40 |                                           |        | 26,33 | 33,98 | 90,18  | 773,44  | 0,39 | 0,34 | 24,55 | 92,8  | 144,88 | 400,72 | 153,39 | 7,85  |
| Итого за день:           |                                           |        | 50,91 | 52,42 | 178,34 | 1390,37 | 0,62 | 0,51 | 28,17 | 133,5 | 212,14 | 624,31 | 188,78 | 11,00 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.09.2025 года

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

| 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   | 7,92                | 9,15  | 13,60  | 168,39            | 0,06         | 0,08 | 0,82 | 12,4   | 30,88                    | 79,01  | 11,44 | 0,73 |
| 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: 62,36 руб. |                                 |       | 20,06               | 17,87 | 101,33 | 646,32            | 0,25         | 0,14 | 3,70 | 48,0   | 73,27                    | 183,91 | 32,32 | 2,66 |

|                          |                                           |        |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| <b>ОБЕД</b>              |                                           |        |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
| 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 | 10,90  | 264,90 | 0,10 | 0,16 | 1,85  | 35,4 | 57,30  | 158,87 | 21,31  | 1,31 |
| 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: 118,18 |                                           |        | 31,94 | 38,91 | 110,58 | 922,77 | 0,49 | 0,40 | 31,82 | 79,2 | 213,66 | 497,06 | 191,85 | 9,96 |

Итого за день: 52,00 56,78 211,91 1569,09 0,74 0,54 35,52 127,2 286,93 680,97 224,17 12,62

Директор Банникова Т.Н.

Зав. производством Журавлева Л.Л.



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.09.2025 года

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

| 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    |
| ОБЕД                         |                                          |        |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |       |
| 15/2018                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                  | 60     | 0,51                | 3,66  | 1,48   | 42,47             | 0,01         | 0,01 | 3,27  |        | 14,27                    | 16,60  | 8,11   | 0,37  |
| 95/2018                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>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  |
| 209/08                       | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ                          | 90     | 14,11               | 17,65 | 9,83   | 254,63            | 0,09         | 0,15 | 1,64  | 53,8   | 41,82                    | 140,33 | 18,28  | 1,09  |
| 202/2018                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 150    | 5,70                | 6,44  | 25,74  | 183,69            | 0,19         | 0,10 | 3,24  | 24,0   | 14,12                    | 136,65 | 90,22  | 3,06  |
| 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                           | 20     | 1,52                | 0,16  | 9,84   | 46,88             | 0,02         | 0,01 |       |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| 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  |
| Итого по подменю: 105,40     |                                          |        | 26,33               | 33,98 | 90,18  | 773,44            | 0,39         | 0,34 | 24,55 | 92,8   | 144,88                   | 400,72 | 153,39 | 7,85  |
| ПОЛДНИК                      |                                          |        |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |       |
| 590/2013                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                     | 50     | 3,75                | 4,90  | 37,20  | 207,90            | 0,04         | 0,03 |       | 5,0    | 14,50                    | 45,00  | 10,00  | 1,05  |
| 501/2018                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 250    | 1,25                | 0,25  | 25,25  | 108,25            | 0,03         | 0,03 | 5,00  |        | 17,50                    | 17,50  | 10,00  | 3,50  |
| Итого по подменю: 26,90 руб. |                                          |        | 5,00                | 5,15  | 62,45  | 316,15            | 0,07         | 0,06 | 5,00  | 5,0    | 32,00                    | 62,50  | 20,00  | 4,55  |
| Итого за день:               |                                          |        | 31,33               | 39,13 | 152,63 | 1089,59           | 0,46         | 0,40 | 29,55 | 97,8   | 176,88                   | 463,22 | 173,39 | 12,40 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

Меню на 17.09.2025 года

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



| Школа №11-18 ЛЕТ 2 смена     |                                        |        |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |       |
|------------------------------|----------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
| 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    |
| 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, 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 | 10,90  | 264,90            | 0,10         | 0,16 | 1,85  | 35,4   | 57,30                    | 158,87 | 21,31  | 1,31  |
| 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: 118,18     |                                        |        | 31,94               | 38,91 | 110,58 | 922,77            | 0,49         | 0,40 | 31,82 | 79,2   | 213,66                   | 497,06 | 191,85 | 9,96  |
| ПОЛДНИК                      |                                        |        |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |       |
| 590/2013                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                   | 50     | 3,75                | 4,90  | 37,20  | 207,90            | 0,04         | 0,03 |       | 5,0    | 14,50                    | 45,00  | 10,00  | 1,05  |
| 501/2018                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 250    | 1,25                | 0,25  | 25,25  | 108,25            | 0,03         | 0,03 | 5,00  |        | 17,50                    | 17,50  | 10,00  | 3,50  |
| Итого по подменю: 31,11 руб. |                                        |        | 5,00                | 5,15  | 62,45  | 316,15            | 0,07         | 0,06 | 5,00  | 5,0    | 32,00                    | 62,50  | 20,00  | 4,55  |
| Итого за день:               |                                        |        | 36,94               | 44,06 | 173,03 | 1238,92           | 0,56         | 0,46 | 36,82 | 84,2   | 245,66                   | 559,56 | 211,85 | 14,51 |

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



ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.09.2025 года

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

| МАОУ "Фроловская средняя школа Навигатор ДОТТ-101" |                                 |       |                     |      |       |                   |              |      |      |        |                          |       |       |      |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|-------|-------|------|
| N рецеп.                                           | 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                                            |                                 |       |                     |      |       |                   |              |      |      |        |                          |       |       |      |
| 347/2018                                           | КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"               | 100   | 7,92                | 9,15 | 13,60 | 168,39            | 0,06         | 0,08 | 0,82 | 12,4   | 30,88                    | 79,01 | 11,44 | 0,73 |
| 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: 118,18

20,06 17,87 101,33 646,32 0,25 0,14 3,70 48,0 73,27 183,91 32,32 2,66

**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 | 10,90 | 264,90 | 0,10 | 0,16 | 1,85  | 35,4 | 57,30 | 158,87 | 21,31  | 1,31 |
| 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: 118,18

31,94 38,91 110,58 922,77 0,49 0,40 31,82 79,2 213,66 497,06 191,85 9,96

Итого за день:

52,00 56,78 211,91 1569,09 0,74 0,54 35,52 127,2 286,93 680,97 224,17 12,62

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.09.2025 года

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

| МАОУ «Фроловская средняя школа навигатор 2017-2021» |                    |       |                     |   |   |                   |              |    |   |                          |    |   |    |
|-----------------------------------------------------|--------------------|-------|---------------------|---|---|-------------------|--------------|----|---|--------------------------|----|---|----|
| 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 |

### ЗАВТРАК

|          |                             |     |       |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 347/2018 | КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"          | 90  | 14,32 | 11,76 | 12,43 | 212,86 | 0,07 | 0,12 | 0,74 | 13,8 | 31,57 | 134,74 | 17,41 | 1,52 |
| 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  | 10,20 | 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 |

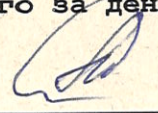
Итого по подменю: 105,40 24,58 18,44 88,16 616,93 0,23 0,17 3,62 40,6 67,26 223,59 35,39 3,15

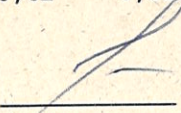
### ОБЕД

|          |                                           |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 15/2018  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                   | 60     | 0,51  | 3,66  | 1,48  | 42,47  | 0,01 | 0,01 | 3,27  |      | 14,27 | 16,60  | 8,11  | 0,37 |
| 95/2018  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>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 |
| 209/08   | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ                           | 90     | 14,11 | 17,65 | 9,83  | 254,63 | 0,09 | 0,15 | 1,64  | 53,8 | 41,82 | 140,33 | 18,28 | 1,09 |
| 202/2018 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 150    | 5,70  | 6,44  | 25,74 | 183,69 | 0,19 | 0,10 | 3,24  | 24,0 | 14,12 | 136,65 | 90,22 | 3,06 |
| 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                            | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 46,88  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 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 |

Итого по подменю: 105,40 26,33 33,98 90,18 773,44 0,39 0,34 24,55 92,8 144,88 400,72 153,39 7,85

Итого за день: 50,91 52,42 178,34 1390,37 0,62 0,51 28,17 133,5 212,14 624,31 188,78 11,00

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.09.2025 года

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

| 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   | 7,92                | 9,15  | 13,60  | 168,39            | 0,06         | 0,08 | 0,82 | 12,4   | 30,88                    | 79,01  | 11,44 | 0,73 |
| 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: 120,00 |                                 |       | 20,06               | 17,87 | 101,33 | 646,32            | 0,25         | 0,14 | 3,70 | 48,0   | 73,27                    | 183,91 | 32,32 | 2,66 |
| ОБЕД                     |                                 |       |                     |       |        |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |

|                          |                                           |        |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| <b>ОБЕД</b>              |                                           |        |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
| 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 | 10,90  | 264,90 | 0,10 | 0,16 | 1,85  | 35,4 | 57,30  | 158,87 | 21,31  | 1,31 |
| 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: 130,00 |                                           |        | 31,94 | 38,91 | 110,58 | 922,77 | 0,49 | 0,40 | 31,82 | 79,2 | 213,66 | 497,06 | 191,85 | 9,96 |

Итого за день: 52,00 56,78 211,91 1569,09 0,74 0,54 35,52 127,2 286,93 680,97 224,17 12,62

Директор Банникова Т.Н.

Зав. производством Журавлева Л.Л.



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 18.09.2025 года  
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10 лет 1 смена

| 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 ЖИДКАЯ | 200   | 5,30                | 6,68  | 26,44  | 187,00            | 0,11         | 0,17 | 1,17 | 38,0   | 123,03                   | 148,50 | 27,82 | 1,24 |
| 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                 | 40    | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76             | 0,04         | 0,01 |      |        | 8,00                     | 26,00  | 5,60  | 0,44 |
| Итого по подменю: 51,01 руб. |                                |       | 16,81               | 16,67 | 109,10 | 653,55            | 0,28         | 0,39 | 2,56 | 92,7   | 273,14                   | 322,70 | 56,76 | 2,55 |
| ОБЕД                         |                                |       |                     |       |        |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |

|                          |                                          |     |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |      |
|--------------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| <b>ОБЕД</b>              |                                          |     |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |      |
| 4/2012                   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60  | 0,08  | 6,00  | 3,41   | 67,97   |      |      | 0,30  |       | 1,71   | 3,42   | 2,28   | 0,05 |
| 116/2018                 | СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ       | 200 | 2,29  | 2,37  | 16,60  | 96,86   | 0,09 | 0,05 | 13,18 |       | 17,94  | 51,82  | 19,44  | 0,83 |
| 376/2018                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ *                          | 180 | 18,15 | 22,47 | 17,93  | 346,54  | 0,20 | 0,21 | 22,88 | 34,5  | 32,04  | 206,97 | 46,59  | 2,24 |
| 457/2018                 | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200 |       |       | 9,98   | 39,92   |      |      |       |       | 0,31   | 0,01   |        | 0,03 |
| 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..                         | 60  | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 140,64  | 0,07 | 0,02 |       |       | 12,00  | 39,00  | 8,40   | 0,66 |
| Итого по подменю: 105,40 |                                          |     | 27,42 | 31,74 | 88,63  | 749,83  | 0,39 | 0,29 | 36,36 | 34,5  | 70,90  | 333,02 | 84,21  | 4,74 |
| Итого за день:           |                                          |     | 44,23 | 48,41 | 197,73 | 1403,38 | 0,67 | 0,68 | 38,92 | 127,3 | 344,04 | 655,72 | 140,97 | 7,29 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

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

Меню на 18.09.2025 года

| Муниципальное бюджетное учреждение средняя школа "Навигатор"ОВЗ 11-18л 1 смена |                                |       |                     |       |        |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--|
| № 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 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: 62,36 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                                                                           |                                |       |                     |       |        |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |  |
| 4/2012                                                                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ          |       |                     |       |        |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |  |

**ОБЕД**

|                          |                                          |     |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |      |
|--------------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 4/2012                   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 0,14  | 10,00 | 5,68   | 113,28  | 0,01 | 0,01 | 0,50  |       | 2,85   | 5,70   | 3,80   | 0,09 |
| 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: 118,18 |                                          |     | 31,74 | 39,15 | 106,72 | 906,11  | 0,51 | 0,36 | 47,42 | 38,4  | 86,13  | 401,69 | 105,30 | 5,94 |
| Итого за день:           |                                          |     | 51,39 | 57,69 | 232,35 | 1654,03 | 0,85 | 0,80 | 50,27 | 140,8 | 389,83 | 773,80 | 171,59 | 8,99 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 18.09.2025 года

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

| № 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   |
| ОБЕД                         |                                             |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 4/2012                       | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60    | 0,08                | 6,00  | 3,41   | 67,97             |              |      | 0,30  |        | 1,71                     | 3,42   | 2,28  | 0,05 |
| 116/2018                     | СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ       | 200   | 2,29                | 2,37  | 16,60  | 96,86             | 0,09         | 0,05 | 13,18 |        | 17,94                    | 51,82  | 19,44 | 0,83 |
| 376/2018                     | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ *                             | 180   | 18,15               | 22,47 | 17,93  | 346,54            | 0,20         | 0,21 | 22,88 | 34,5   | 32,04                    | 206,97 | 46,59 | 2,24 |
| 457/2018                     | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   |                     |       | 9,98   | 39,92             |              |      |       |        | 0,31                     | 0,01   |       | 0,03 |
| 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..                            | 60    | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64            | 0,07         | 0,02 |       |        | 12,00                    | 39,00  | 8,40  | 0,66 |
| Итого по подменю: 105,40     |                                             |       | 27,42               | 31,74 | 88,63  | 749,83            | 0,39         | 0,29 | 36,36 | 34,5   | 70,90                    | 333,02 | 84,21 | 4,74 |
| ПОЛДНИК                      |                                             |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 590/2013                     | кондитерское изделие                        | 50    | 3,75                | 4,90  | 37,20  | 207,90            | 0,04         | 0,03 |       | 5,0    | 14,50                    | 45,00  | 10,00 | 1,05 |
| 492/2018                     | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕННЫХ      | 250   | 0,28                | 0,06  | 14,29  | 58,81             | 0,01         | 0,01 | 6,88  |        | 8,38                     | 5,25   | 3,13  | 0,39 |
| Итого по подменю: 26,90 руб. |                                             |       | 4,03                | 4,96  | 51,49  | 266,71            | 0,05         | 0,04 | 6,88  | 5,0    | 22,88                    | 50,25  | 13,13 | 1,44 |
| Итого за день:               |                                             |       | 31,45               | 36,70 | 140,12 | 1016,54           | 0,44         | 0,33 | 43,24 | 39,5   | 93,78                    | 383,27 | 97,34 | 6,18 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

Меню на 18.09.2025 года

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



"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

| Школьная столовая № 1023         |                                          |       |                     |       |        |           |              |      |       |      |                          |        |        |      |    |
|----------------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-----------|--------------|------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|----|
| Питание обучающихся на 11-12 лет |                                          |       |                     |       |        |           |              |      |       |      |                          |        |        |      |    |
| № рец.                           | Наименование блюда                       | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн. | Витамины, мг |      |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |    |
|                                  |                                          |       | Б                   | Ж     | У      |           | ккал         | В1   | В2    | С    | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg   | Fe |
| ОБЕД                             |                                          |       |                     |       |        |           |              |      |       |      |                          |        |        |      |    |
| 4/2012                           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100   | 0,14                | 10,00 | 5,68   | 113,28    | 0,01         | 0,01 | 0,50  |      | 2,85                     | 5,70   | 3,80   | 0,09 |    |
| 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: 118,18         |                                          |       | 31,74               | 39,15 | 106,72 | 906,11    | 0,51         | 0,36 | 47,42 | 38,4 | 86,13                    | 401,69 | 105,30 | 5,94 |    |
| ПОЛДНИК                          |                                          |       |                     |       |        |           |              |      |       |      |                          |        |        |      |    |
| 590/2013                         | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                     | 50    | 3,75                | 4,90  | 37,20  | 207,90    | 0,04         | 0,03 |       | 5,0  | 14,50                    | 45,00  | 10,00  | 1,05 |    |
| 492/2018                         | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ      | 250   | 0,28                | 0,06  | 14,29  | 58,81     | 0,01         | 0,01 | 6,88  |      | 8,38                     | 5,25   | 3,13   | 0,39 |    |
| Итого по подменю: 31,11 руб.     |                                          |       | 4,03                | 4,96  | 51,49  | 266,71    | 0,05         | 0,04 | 6,88  | 5,0  | 22,88                    | 50,25  | 13,13  | 1,44 |    |
| Итого за день:                   |                                          |       | 35,77               | 44,11 | 158,21 | 1172,82   | 0,56         | 0,40 | 54,30 | 43,4 | 109,01                   | 451,94 | 118,43 | 7,38 |    |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 18.09.2025 года

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

| 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: 118,18 19,65 18,54 125,63 747,92 0,34 0,44 2,85 102,4 303,70 372,11 66,29 3,05

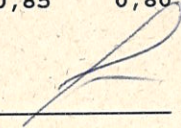
**ОБЕД**

|          |                                          |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 4/2012   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 0,14  | 10,00 | 5,68  | 113,28 | 0,01 | 0,01 | 0,50  |      | 2,85  | 5,70   | 3,80  | 0,09 |
| 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: 118,18 31,74 39,15 106,72 906,11 0,51 0,36 47,42 38,4 86,13 401,69 105,30 5,94

Итого за день: 51,39 57,69 232,35 1654,03 0,85 0,80 50,27 140,8 389,83 773,80 171,59 8,99

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.



Меню на 18.09.2025 года

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

| 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                       | P      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК  |                                |       |                     |      |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 230/2018 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200   | 5,30                | 6,68 | 26,44 | 187,00            | 0,11         | 0,17 | 1,17 | 38,0   | 123,03                   | 148,50 | 27,82 | 1,24 |
| 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                 | 40    | 3,04                | 0,32 | 19,68 | 93,76             | 0,04         | 0,01 |      |        | 8,00                     | 26,00  | 5,60  | 0,44 |

Итого по подменю: 105,40      16,81    16,67    109,10    653,55    0,28    0,39    2,56    92,7    273,14    322,70    56,76    2,55

### ОБЕД

|          |                                          |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 4/2012   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60  | 0,08  | 6,00  | 3,41  | 67,97  |      |      | 0,30  |      | 1,71  | 3,42   | 2,28  | 0,05 |
| 116/2018 | СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ       | 200 | 2,29  | 2,37  | 16,60 | 96,86  | 0,09 | 0,05 | 13,18 |      | 17,94 | 51,82  | 19,44 | 0,83 |
| 376/2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ *                          | 180 | 18,15 | 22,47 | 17,93 | 346,54 | 0,20 | 0,21 | 22,88 | 34,5 | 32,04 | 206,97 | 46,59 | 2,24 |
| 457/2018 | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200 |       |       | 9,98  | 39,92  |      |      |       |      | 0,31  | 0,01   |       | 0,03 |
| 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..                         | 60  | 4,56  | 0,48  | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,02 |       |      | 12,00 | 39,00  | 8,40  | 0,66 |

Итого по подменю: 105,40      27,42    31,74    88,63    749,83    0,39    0,29    36,36    34,5    70,90    333,02    84,21    4,74

Итого за день:      44,23    48,41    197,73    1403,38    0,67    0,68    38,92    127,3    344,04    655,72    140,97    7,29

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 18.09.2025 года

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

| № 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 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: 120,00

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**

|          |                                          |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 4/2012   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 0,14  | 10,00 | 5,68  | 113,28 | 0,01 | 0,01 | 0,50  |      | 2,85  | 5,70   | 3,80  | 0,09 |
| 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: 130,00

31,74 39,15 106,72 906,11 0,51 0,36 47,42 38,4 86,13 401,69 105,30 5,94

Итого за день:

51,39 57,69 232,35 1654,03 0,85 0,80 50,27 140,8 389,83 773,80 171,59 8,99

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 19.09.2025 года

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

| 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    | P      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                      |                              |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |       |        |       |      |
| 372/2018                     | БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ             | 90    | 14,31               | 15,74 | 9,79  | 238,04            | 0,09         | 0,14 | 1,66  | 31,8                     | 41,70 | 140,88 | 18,58 | 1,10 |
| 377/2018                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ            | 150   | 3,19                | 6,68  | 21,72 | 159,76            | 0,16         | 0,13 | 25,57 | 31,7                     | 42,74 | 95,90  | 32,31 | 1,19 |
| 461/2018                     | ЧАЙ КАРКАДЕ                  | 200   |                     |       | 14,98 | 59,94             |              |      |       |                          | 0,45  |        |       | 0,05 |
| 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 |
| 590/2012                     | кондитерское изделие (вафли) | 40    | 1,12                | 1,32  | 30,92 | 140,04            | 0,01         | 0,02 |       | 0,8                      | 6,40  | 14,40  | 4,00  | 0,60 |
| Итого по подменю: 51,01 руб. |                              |       | 21,66               | 24,06 | 97,09 | 691,54            | 0,30         | 0,30 | 27,23 | 64,3                     | 99,29 | 277,18 | 60,49 | 3,38 |

**ОБЕД**

|                          |                                     |     |       |       |        |         |      |      |        |       |        |        |        |       |
|--------------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 22/2013                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ           | 60  | 0,61  | 6,10  | 2,07   | 65,65   | 0,03 | 0,02 | 13,65  |       | 7,64   | 14,32  | 10,92  | 0,49  |
| 123/2018                 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ            | 200 | 6,29  | 12,02 | 13,46  | 187,12  | 0,09 | 0,11 | 13,43  | 12,0  | 31,56  | 123,46 | 34,25  | 1,26  |
| 189/2008                 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ                   | 90  | 18,14 | 13,68 | 14,16  | 252,30  | 0,08 | 0,17 | 0,33   | 30,7  | 42,65  | 180,67 | 22,88  | 2,30  |
| 380/2018                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 150 | 3,63  | 5,83  | 15,60  | 129,38  | 0,07 | 0,09 | 78,81  | 27,2  | 92,29  | 68,17  | 34,64  | 1,30  |
| 492/2018                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,22  | 0,05  | 11,43  | 47,05   | 0,01 | 0,01 | 5,50   |       | 6,70   | 4,20   | 2,50   | 0,31  |
| 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..                    | 60  | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 140,64  | 0,07 | 0,02 |        |       | 12,00  | 39,00  | 8,40   | 0,66  |
| Итого по подменю: 105,40 |                                     |     | 35,79 | 38,58 | 97,43  | 880,04  | 0,38 | 0,43 | 111,72 | 69,9  | 199,74 | 461,62 | 121,09 | 7,25  |
| Итого за день:           |                                     |     | 57,45 | 62,64 | 194,52 | 1571,58 | 0,68 | 0,73 | 138,95 | 134,3 | 299,03 | 738,80 | 181,58 | 10,63 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.09.2025 года

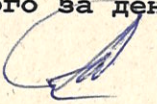
МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор" ОВЗ 11-18л 1 смена

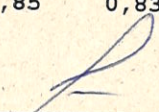
| N рец.                       | Наименование блюда            | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |       |        |       |      |
|------------------------------|-------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|------|
|                              |                               |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Ca    | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                      |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |       |        |       |      |
| 372/2018                     | БИТОЧКИ 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 |
| 377/2018                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ             | 180   | 3,83                | 8,05  | 26,07 | 192,02            | 0,19         | 0,16 | 30,69 | 38,2                     | 51,38 | 115,12 | 38,78 | 1,42 |
| 461/2018                     | ЧАЙ КАРКАДЕ                   | 200   |                     |       | 14,98 | 59,94             |              |      |       |                          | 0,45  |        |       | 0,05 |
| 590/2013                     | 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 |
| 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: 62,36 руб. |                               |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |       |        |       |      |

**ОБЕД**

|                          |                                     |     |       |       |        |         |      |      |        |      |        |        |        |      |
|--------------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 22/2013                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ           | 100 | 1,01  | 10,17 | 3,46   | 109,42  | 0,06 | 0,04 | 22,75  |      | 12,74  | 23,86  | 18,20  | 0,82 |
| 123/2018                 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ            | 250 | 7,82  | 15,06 | 16,60  | 233,20  | 0,11 | 0,14 | 16,55  | 15,2 | 38,66  | 152,71 | 42,45  | 1,55 |
| 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 |
| 380/2018                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 180 | 4,36  | 7,03  | 18,76  | 155,72  | 0,08 | 0,11 | 94,59  | 32,8 | 110,84 | 81,90  | 41,59  | 1,56 |
| 492/2018                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,22  | 0,05  | 11,43  | 47,05   | 0,01 | 0,01 | 5,50   |      | 6,70   | 4,20   | 2,50   | 0,31 |
| 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: 118,18 |                                     |     | 40,85 | 47,90 | 110,93 | 1038,16 | 0,45 | 0,47 | 139,39 | 76,4 | 204,40 | 524,45 | 145,81 | 8,83 |

Итого за день: 68,55 78,47 220,28 1861,46 0,85 0,83 171,93 176,0 341,93 872,24 220,30 12,67

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.



Меню на 19.09.2025 года

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

| 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   |
| ОБЕД                                                                                              |                                        |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 22/2013                                                                                           | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ              | 60    | 0,61                | 6,10  | 2,07  | 65,65             | 0,03         | 0,02 | 13,65 |        | 7,64                     | 14,32  | 10,92 | 0,49 |
| 123/2018                                                                                          | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ               | 200   | 6,29                | 12,02 | 13,46 | 187,12            | 0,09         | 0,11 | 13,43 | 12,0   | 31,56                    | 123,46 | 34,25 | 1,26 |
| 189/2008                                                                                          | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ                      | 90    | 18,14               | 13,68 | 14,16 | 252,30            | 0,08         | 0,17 | 0,33  | 30,7   | 42,65                    | 180,67 | 22,88 | 2,30 |
| 380/2018                                                                                          | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                        | 150   | 3,63                | 5,83  | 15,60 | 129,38            | 0,07         | 0,09 | 78,81 | 27,2   | 92,29                    | 68,17  | 34,64 | 1,30 |
| 492/2018                                                                                          | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200   | 0,22                | 0,05  | 11,43 | 47,05             | 0,01         | 0,01 | 5,50  |        | 6,70                     | 4,20   | 2,50  | 0,31 |
| 109/2013                                                                                          | 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..                       | 60    | 4,56                | 0,48  | 29,52 | 140,64            | 0,07         | 0,02 |       |        | 12,00                    | 39,00  | 8,40  | 0,66 |
| Итого по подменю: 105,40 35,79 38,58 97,43 880,04 0,38 0,43 111,72 69,9 199,74 461,62 121,09 7,25 |                                        |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |

|                              |                   |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |      |      |
|------------------------------|-------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| <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 |
| 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: 26,90 руб. |                   |     | 5,70 | 5,79 | 47,54 | 264,99 | 0,09 | 0,05 | 3,52 | 31,7 | 18,35 | 55,09 | 9,41 | 0,81 |

Итого за день: 41,49 44,37 144,97 1145,03 0,47 0,48 115,24 101,6 218,09 516,71 130,50 8,06

Директор Банникова Т.Н.

Зав. производством Журавлева Л.Л.



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич.Е.З./

Меню на 19.09.2025 года

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

| 11-18 ЛЕТ 2 смена            |                                     |       |                     |       |        |                   |              |      |        |                          |        |        |        |      |
|------------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|------|
| 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   |
| ОБЕД                         |                                     |       |                     |       |        |                   |              |      |        |                          |        |        |        |      |
| 22/2013                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ           | 100   | 1,01                | 10,17 | 3,46   | 109,42            | 0,06         | 0,04 | 22,75  |                          | 12,74  | 23,86  | 18,20  | 0,82 |
| 123/2018                     | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ            | 250   | 7,82                | 15,06 | 16,60  | 233,20            | 0,11         | 0,14 | 16,55  | 15,2                     | 38,66  | 152,71 | 42,45  | 1,55 |
| 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 |
| 380/2018                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 180   | 4,36                | 7,03  | 18,76  | 155,72            | 0,08         | 0,11 | 94,59  | 32,8                     | 110,84 | 81,90  | 41,59  | 1,56 |
| 492/2018                     | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200   | 0,22                | 0,05  | 11,43  | 47,05             | 0,01         | 0,01 | 5,50   |                          | 6,70   | 4,20   | 2,50   | 0,31 |
| 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: 118,18     |                                     |       | 40,85               | 47,90 | 110,93 | 1038,16           | 0,45         | 0,47 | 139,39 | 76,4                     | 204,40 | 524,45 | 145,81 | 8,83 |
| ПОЛДНИК                      |                                     |       |                     |       |        |                   |              |      |        |                          |        |        |        |      |
| 541/2018                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                   | 60    | 5,62                | 5,78  | 34,80  | 213,64            | 0,09         | 0,05 |        | 31,7                     | 14,45  | 53,14  | 8,35   | 0,72 |
| 459/2018                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 250   | 0,08                | 0,01  | 12,74  | 51,35             |              |      | 3,52   |                          | 3,90   | 1,95   | 1,06   | 0,09 |
| Итого по подменю: 31,11 руб. |                                     |       | 5,70                | 5,79  | 47,54  | 264,99            | 0,09         | 0,05 | 3,52   | 31,7                     | 18,35  | 55,09  | 9,41   | 0,81 |
| Итого за день:               |                                     |       | 46,55               | 53,69 | 158,47 | 1303,15           | 0,54         | 0,52 | 142,91 | 108,1                    | 222,75 | 579,54 | 155,22 | 9,64 |

Директор Банникова Т.Н./

Зав. производством Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.09.2025 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот 11-18л

| 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                  |                               |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| 372/2018                 | БИТОЧКИ 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 |
| 377/2018                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ             | 180   | 3,83                | 8,05  | 26,07  | 192,02            | 0,19         | 0,16 | 30,69 | 38,2                     | 51,38  | 115,12 | 38,78 | 1,42 |
| 461/2018                 | ЧАЙ КАРКАДЕ                   | 200   |                     |       | 14,98  | 59,94             |              |      |       |                          | 0,45   |        |       | 0,05 |
| 590/2013                 | 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 |
| 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: 118,18 |                               |       | 27,70               | 30,57 | 109,35 | 823,30            | 0,40         | 0,36 | 32,54 | 99,6                     | 137,53 | 347,79 | 74,49 | 3,84 |

|                          |                                        |     |       |       |        |         |      |      |        |       |        |        |        |       |
|--------------------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>ОБЕД</b>              |                                        |     |       |       |        |         |      |      |        |       |        |        |        |       |
| 22/2013                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ              | 100 | 1,01  | 10,17 | 3,46   | 109,42  | 0,06 | 0,04 | 22,75  |       | 12,74  | 23,86  | 18,20  | 0,82  |
| 123/2018                 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ               | 250 | 7,82  | 15,06 | 16,60  | 233,20  | 0,11 | 0,14 | 16,55  | 15,2  | 38,66  | 152,71 | 42,45  | 1,55  |
| 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  |
| 380/2018                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                        | 180 | 4,36  | 7,03  | 18,76  | 155,72  | 0,08 | 0,11 | 94,59  | 32,8  | 110,84 | 81,90  | 41,59  | 1,56  |
| 492/2018                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД<br>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  |
| 108/2013                 | 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: 118,18 |                                        |     | 40,85 | 47,90 | 110,93 | 1038,16 | 0,45 | 0,47 | 139,39 | 76,4  | 204,40 | 524,45 | 145,81 | 8,83  |
| Итого за день:           |                                        |     | 68,55 | 78,47 | 220,28 | 1861,46 | 0,85 | 0,83 | 171,93 | 176,0 | 341,93 | 872,24 | 220,30 | 12,67 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

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



ИП Банникова Т.Н.

Меню на 19.09.2025 года

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



| МАОУ "Фроловская средняя школа - Навигатор ДОТ-10лет |                              |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |       |        |       |      |
|------------------------------------------------------|------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|------|
| 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    | P      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                                              |                              |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |       |        |       |      |
| 372/2018                                             | БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ             | 90    | 14,31               | 15,74 | 9,79  | 238,04            | 0,09         | 0,14 | 1,66  | 31,8                     | 41,70 | 140,88 | 18,58 | 1,10 |
| 377/2018                                             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ            | 150   | 3,19                | 6,68  | 21,72 | 159,76            | 0,16         | 0,13 | 25,57 | 31,7                     | 42,74 | 95,90  | 32,31 | 1,19 |
| 461/2018                                             | ЧАЙ КАРКАДЕ                  | 200   |                     |       | 14,98 | 59,94             |              |      |       |                          | 0,45  |        |       | 0,05 |
| 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 |
| 590/2012                                             | кондитерское изделие (вафли) | 40    | 1,12                | 1,32  | 30,92 | 140,04            | 0,01         | 0,02 |       | 0,8                      | 6,40  | 14,40  | 4,00  | 0,60 |

Итого по подменю: 105,40 21,66 24,06 97,09 691,54 0,30 0,30 27,23 64,3 99,29 277,18 60,49 3,38

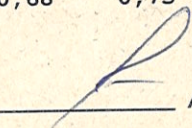
### ОБЕД

|          |                                        |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 22/2013  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ              | 60  | 0,61  | 6,10  | 2,07  | 65,65  | 0,03 | 0,02 | 13,65 |      | 7,64  | 14,32  | 10,92 | 0,49 |
| 123/2018 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ               | 200 | 6,29  | 12,02 | 13,46 | 187,12 | 0,09 | 0,11 | 13,43 | 12,0 | 31,56 | 123,46 | 34,25 | 1,26 |
| 189/2008 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ                      | 90  | 18,14 | 13,68 | 14,16 | 252,30 | 0,08 | 0,17 | 0,33  | 30,7 | 42,65 | 180,67 | 22,88 | 2,30 |
| 380/2018 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                        | 150 | 3,63  | 5,83  | 15,60 | 129,38 | 0,07 | 0,09 | 78,81 | 27,2 | 92,29 | 68,17  | 34,64 | 1,30 |
| 492/2018 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,22  | 0,05  | 11,43 | 47,05  | 0,01 | 0,01 | 5,50  |      | 6,70  | 4,20   | 2,50  | 0,31 |
| 109/2013 | 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..                       | 60  | 4,56  | 0,48  | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,02 |       |      | 12,00 | 39,00  | 8,40  | 0,66 |

Итого по подменю: 105,40 35,79 38,58 97,43 880,04 0,38 0,43 111,72 69,9 199,74 461,62 121,09 7,25

Итого за день: 57,45 62,64 194,52 1571,58 0,68 0,73 138,95 134,3 299,03 738,80 181,58 10,63

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./



ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

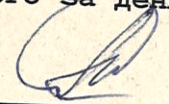
Меню на 19.09.2025 года

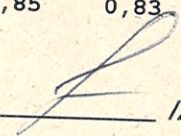
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 лет

| 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                  |                                  |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |       |      |
| 372/2018                 | БИТОЧКИ 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 |
| 377/2018                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 180   | 3,83                | 8,05  | 26,07  | 192,02            | 0,19         | 0,16 | 30,69 | 38,2                     | 51,38  | 115,12 | 38,78 | 1,42 |
| 461/2018                 | ЧАЙ КАРКАДЕ                      | 200   |                     |       | 14,98  | 59,94             |              |      |       |                          | 0,45   |        |       | 0,05 |
| 590/2013                 | кондитерское<br>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 |
| 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: 120,00 |                                  |       | 27,70               | 30,57 | 109,35 | 823,30            | 0,40         | 0,36 | 32,54 | 99,6                     | 137,53 | 347,79 | 74,49 | 3,84 |
| ОБЕД                     |                                  |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |       |      |

**ОБЕД**

|                          |                                     |     |       |       |        |         |      |      |        |       |        |        |        |       |
|--------------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 22/2013                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ           | 100 | 1,01  | 10,17 | 3,46   | 109,42  | 0,06 | 0,04 | 22,75  |       | 12,74  | 23,86  | 18,20  | 0,82  |
| 123/2018                 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ            | 250 | 7,82  | 15,06 | 16,60  | 233,20  | 0,11 | 0,14 | 16,55  | 15,2  | 38,66  | 152,71 | 42,45  | 1,55  |
| 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  |
| 380/2018                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 180 | 4,36  | 7,03  | 18,76  | 155,72  | 0,08 | 0,11 | 94,59  | 32,8  | 110,84 | 81,90  | 41,59  | 1,56  |
| 492/2018                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,22  | 0,05  | 11,43  | 47,05   | 0,01 | 0,01 | 5,50   |       | 6,70   | 4,20   | 2,50   | 0,31  |
| 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: 130,00 |                                     |     | 40,85 | 47,90 | 110,93 | 1038,16 | 0,45 | 0,47 | 139,39 | 76,4  | 204,40 | 524,45 | 145,81 | 8,83  |
| Итого за день:           |                                     |     | 68,55 | 78,47 | 220,28 | 1861,46 | 0,85 | 0,83 | 171,93 | 176,0 | 341,93 | 872,24 | 220,30 | 12,67 |

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./