

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2025 года

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	220	6,77	11,73	46,77	319,71	0,09	0,21	1,56	64,0	152,61	183,45	40,93	0,65
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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
112/2012	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю: 105,40			14,13	16,45	93,19	577,29	0,18	0,30	13,67	98,5	315,26	311,15	64,83	3,92

ОБЕД

150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,57	4,91	7,31	79,69	0,05	0,05	24,16	7,5	31,70	39,02	17,74	0,62
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,42	13,16	14,31	245,42	0,07	0,15	0,27	29,3	36,41	170,38	21,53	2,21
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
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
Итого по подменю: 105,40			31,67	30,67	103,44	816,48	0,39	0,33	32,27	60,8	144,53	445,55	158,69	9,11

Итого за день: 45,80 47,12 196,63 1393,77 0,57 0,63 45,94 159,3 459,79 756,70 223,52 13,03

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2025 года

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ*	250	7,69	13,33	53,15	363,31	0,10	0,24	1,77	72,7	173,42	208,47	46,51	0,74
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82/2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю: 118,18			16,48	23,59	102,55	688,46	0,20	0,36	16,91	138,7	387,07	370,47	75,61	4,72

ОБЕД

150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,0	41,63	48,43	20,69	0,75
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ*	100	19,36	14,62	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,6	40,46	189,31	23,92	2,46
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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			37,48	38,97	123,56	994,94	0,49	0,39	41,60	76,4	208,53	538,52	193,56	11,01
Итого за день:			53,96	62,56	226,11	1683,40	0,69	0,75	58,51	215,1	595,60	908,99	269,17	15,73

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2025 года

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca *	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,5	139,00	101,50	10,30	0,36
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	220	6,77	11,73	46,77	319,71	0,09	0,21	1,56	64,0	152,61	183,45	40,93	0,65
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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
112/2012	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64

Итого по подменю: 51,01 руб.

14,13 16,45 93,19 577,29 0,18 0,30 13,67 98,5 315,26 311,15 64,83 3,92

ОБЕД

150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,57	4,91	7,31	79,69	0,05	0,05	24,16	7,5	31,70	39,02	17,74	0,62
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,42	13,16	14,31	245,42	0,07	0,15	0,27	29,3	36,41	170,38	21,53	2,21
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
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

Итого по подменю: 105,40

31,67 30,67 103,44 816,48 0,39 0,33 32,27 60,8 144,53 445,55 158,69 9,11

Итого за день:

45,80 47,12 196,63 1393,77 0,57 0,63 45,94 159,3 459,79 756,70 223,52 13,03

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"
/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2025 года

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ*	250	7,69	13,33	53,15	363,31	0,10	0,24	1,77	72,7	173,42	208,47	46,51	0,74
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82/2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 62,36 руб. 16,48 23,59 102,55 688,46 0,20 0,36 16,91 138,7 387,07 370,47 75,61 4,72

ОБЕД

150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,0	41,63	48,43	20,69	0,75
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ*	100	19,36	14,62	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,6	40,46	189,31	23,92	2,46
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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 37,48 38,97 123,56 994,94 0,49 0,39 41,60 76,4 208,53 538,52 193,56 11,01

Итого за день: 53,96 62,56 226,11 1683,40 0,69 0,75 58,51 215,1 595,60 908,99 269,17 15,73

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2025 года

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,57	4,91	7,31	79,69	0,05	0,05	24,16	7,5	31,70	39,02	17,74	0,62
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,42	13,16	14,31	245,42	0,07	0,15	0,27	29,3	36,41	170,38	21,53	2,21
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
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

Итого по подменю: 105,40

31,67 30,67 103,44 816,48 0,39 0,33 32,27 60,8 144,53 445,55 158,69 9,11

ПОЛДНИК

590/2013	КОНД.ИЗДЕЛИЕ / ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	415,80	0,08	0,05		10,0	29,00	90,00	20,00	2,10
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03

Итого по подменю: 26,90 руб.

7,50 9,80 84,38 455,72 0,08 0,05 10,0 29,31 90,01 20,00 2,13

Итого за день: 39,17 40,47 187,82 1272,20 0,47 0,38 32,27 70,8 173,84 535,56 178,69 11,24

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 10.11.2025 года**МАОУ "Фроловская школа" "Навигатор" ОВЗ 11-18 ЛЕТ 2 смена**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,0	41,63	48,43	20,69	0,75
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ*	100	19,36	14,62	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,6	40,46	189,31	23,92	2,46
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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

37,48 38,97 123,56 994,94 0,49 0,39 41,60 76,4 208,53 538,52 193,56 11,01

ПОЛДНИК

590/2013	КОНД.ИЗДЕЛИЕ/ ПЕЧЕНЬЕ	150	11,25	14,70	111,60	623,70	0,12	0,08		15,0	43,50	135,00	30,00	3,15
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03

Итого по подменю: 31,11 руб.

11,25 14,70 121,58 663,62 0,12 0,08 15,0 43,81 135,01 30,00 3,18

Итого за день: 48,73 53,67 245,14 1658,56 0,61 0,47 41,60 91,4 252,34 673,53 223,56 14,19

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 10.11.2025 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа Навигатор 11-16 лет"														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,0	185,20	132,50	12,80	0,41
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ*	250	7,69	13,33	53,15	363,31	0,10	0,24	1,77	72,7	173,42	208,47	46,51	0,74
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82/2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

Итого по подменю: 120,00 16,48 23,59 102,55 688,46 0,20 0,36 16,91 138,7 387,07 370,47 75,61 4,72

ОБЕД

150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,0	41,63	48,43	20,69	0,75
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ*	100	19,36	14,62	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,6	40,46	189,31	23,92	2,46
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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: 130,00 37,48 38,97 123,56 994,94 0,49 0,39 41,60 76,4 208,53 538,52 193,56 11,01

Итого за день: 53,96 62,56 226,11 1683,40 0,69 0,75 58,51 215,1 595,60 908,99 269,17 15,73

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./