

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 11.11.2025 года**МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот 7-10 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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			26,27	21,31	90,38	658,37	0,26	0,27	3,78	72,8	137,54	295,92	46,84	3,78

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
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,5	20,69	60,94	24,70	0,87
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	44,42	540,41	0,15	0,18	6,67	36,4	35,17	259,83	55,80	2,18
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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	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			31,14	40,66	112,82	942,19	0,36	0,29	36,52	43,9	108,67	422,67	114,95	6,74

Итого за день: 57,41 61,97 203,20 1600,56 0,62 0,56 40,30 116,7 246,21 718,59 161,79 10,52

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.11.2025 года

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03		32,1	24,60	57,91	10,45	1,08
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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

27,49 22,53 96,61 699,13 0,26 0,22 3,53 72,5 97,97 283,40 44,91 4,10

ОБЕД

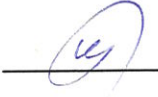
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60		36,26	42,63	21,16	1,35
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,5	25,10	78,26	31,89	1,13
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,5	41,03	303,14	65,09	2,54
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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..	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

38,28 103,61 141,32 1651,27 0,48 0,38 45,82 50,0 139,82 524,61 145,20 8,43

Итого за день:

65,77 126,14 237,93 2350,40 0,74 0,60 49,35 122,6 237,79 808,01 190,11 12,53

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.11.2025 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														
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
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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.

26,27 21,31 90,38 658,37 0,26 0,27 3,78 72,8 137,54 295,92 46,84 3,78

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
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,5	20,69	60,94	24,70	0,87
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	44,42	540,41	0,15	0,18	6,67	36,4	35,17	259,83	55,80	2,18
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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	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

31,14 40,66 112,82 942,19 0,36 0,29 36,52 43,9 108,67 422,67 114,95 6,74

Итого за день:

57,41 61,97 203,20 1600,56 0,62 0,56 40,30 116,7 246,21 718,59 161,79 10,52

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.11.2025 года

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

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
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03		32,1	24,60	57,91	10,45	1,08
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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.

27,49 22,53 96,61 699,13 0,26 0,22 3,53 72,5 97,97 283,40 44,91 4,10

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
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,5	25,10	78,26	31,89	1,13
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,5	41,03	303,14	65,09	2,54
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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..	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

38,28 103,61 141,32 1651,27 0,48 0,38 45,82 50,0 139,82 524,61 145,20 8,43

Итого за день:

65,77 126,14 237,93 2350,40 0,74 0,60 49,35 122,6 237,79 808,01 190,11 12,53

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.11.2025 года**МАОУ "Фроловская школа" "Навигатор" ОВЗ 7-10 ЛЕТ 2 смена**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

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
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,5	20,69	60,94	24,70	0,87
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	44,42	540,41	0,15	0,18	6,67	36,4	35,17	259,83	55,80	2,18
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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	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

31,14 40,66 112,82 942,19 0,36 0,29 36,52 43,9 108,67 422,67 114,95 6,74

ПОЛДНИК

540/2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	10,44	10,67	61,14	382,37	0,24	0,20	17,43	56,2	387,18	224,23	55,38	4,17
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			2,88		3,19	1,59	0,87	0,07

Итого по подменю: 26,90 руб.

10,50 10,68 71,34 423,48 0,24 0,20 20,31 56,2 390,37 225,82 56,25 4,24

Итого за день:

41,64 51,34 184,16 1365,67 0,60 0,49 56,83 100,1 499,04 648,49 171,20 10,98

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 11.11.2025 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	Са	Р	Mg	Fe

ОБЕД

25/2018	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
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,5	25,10	78,26	31,89	1,13
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,5	41,03	303,14	65,09	2,54
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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..	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

38,28 103,61 141,32 1651,27 0,48 0,38 45,82 50,0 139,82 524,61 145,20 8,43

ПОЛДНИК

540/2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ*	150	15,66	16,01	91,71	573,56	0,36	0,29	26,14	84,3	580,76	336,35	83,08	6,25
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			2,88		3,19	1,59	0,87	0,07

Итого по подменю: 31,11 руб.

15,72 16,02 101,91 614,67 0,36 0,29 29,02 84,3 583,95 337,94 83,95 6,32

Итого за день: 54,00 119,63 243,23 2265,94 0,84 0,67 74,84 134,3 723,77 862,55 229,15 14,75

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.11.2025 года

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
319/2018	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
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03		32,1	24,60	57,91	10,45	1,08
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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

27,49 22,53 96,61 699,13 0,26 0,22 3,53 72,5 97,97 283,40 44,91 4,10

ОБЕД

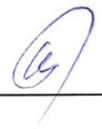
25/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60		36,26	42,63	21,16	1,35
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,5	25,10	78,26	31,89	1,13
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,5	41,03	303,14	65,09	2,54
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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..	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

38,28 103,61 141,32 1651,27 0,48 0,38 45,82 50,0 139,82 524,61 145,20 8,43

Итого за день:

65,77 126,14 237,93 2350,40 0,74 0,60 49,35 122,6 237,79 808,01 190,11 12,53

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