

У «Фроловская средн

2025г.

Свидетельство о государственной регистрации ИП № 002562759 от 18.12.2000г.

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 1

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	23,28	178,59	0,10	0,17	1,33	40,40	138,81	143,68	31,57	0,65
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,36	4,08	9,84	97,48	0,03	0,06	0,11	34,50	139,00	101,50	10,30	0,36
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	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	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			14,20	12,19	77,48	476,35	0,22	0,27	16,44	74,90	310,12	287,69	60,97	4,78
ОБЕД														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	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	46,00	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	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:			33,28	30,84	124,47	908,56	0,47	0,35	22,58	88,80	221,43	450,19	102,12	8,01

Всего за день: 47,48 43,03 201,95 1384,91 0,69 0,62 39,02 163,7 531,55 737,88 163,09 12,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 2		МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,32	11,76	12,43	212,86	0,07	0,12	0,74	13,86	31,57	134,74	17,41	1,52
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	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	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			24,64	18,69	77,89	578,30	0,33	0,24	6,86	37,86	60,88	311,98	116,90	5,31
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ*	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76	0,00	21,68	24,92	12,69	0,81
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	7,50	31,70	39,02	17,74	0,62
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	44,42	540,41	0,15	0,18	6,67	36,47	35,17	259,83	55,80	2,18
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	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	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			30,30	40,10	106,38	907,63	0,29	0,27	36,59	43,97	106,20	392,17	101,83	5,34

Всего за день: 54,94 58,79 184,27 1485,93 0,62 0,51 43,45 81,83 167,08 704,15 218,73 10,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

ИП Банникова Т.Н.



Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"

НЕДЕЛЯ 1 День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ 3.ГОРОШЕК	60	1,88	2,60	3,93	46,59	0,07	0,03	6,01	12,00	12,74	38,16	12,62	0,43
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,31	3,64	245,33	0,09	0,53	0,80	278,15	133,57	246,89	20,69	2,57
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ /ПЕЧЕНЬЕ	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			25,39	29,26	69,87	644,23	0,28	0,74	8,11	336,20	291,27	436,03	58,94	3,97
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95
345/2013	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	22,85	9,79	9,37	216,99	0,23	0,22	1,08	59,76	49,14	245,83	37,72	1,48
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			38,47	23,68	114,53	827,00	0,61	0,47	49,65	106,46	186,75	519,67	130,31	9,30
Всего за день:														
			63,86	52,94	184,4	1471,23	0,89	1,21	57,76	442,66	478,02	955,7	189,25	13,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

ИП Банникова Т.Н.



Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 4		МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10	0,00	6,60	14,80	4,00	0,50
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	220	9,44	9,18	41,37	285,84	0,27	0,20	1,49	44,88	157,23	231,26	61,08	1,62
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	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	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			17,44	18,16	99,28	630,33	0,37	0,38	2,89	64,88	295,20	377,78	94,88	3,22
ОБЕД														
4/2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,08	6,00	3,41	67,97	0,00	0,00	0,30	0,00	1,71	3,42	2,28	0,05
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,50	20,69	60,94	24,70	0,87
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,42	13,16	14,31	245,42	0,07	0,15	0,27	29,34	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	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	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	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			31,50	31,75	101,76	819,20	0,44	0,33	20,10	60,84	93,32	441,38	155,20	7,94
Всего за день:			48,94	49,91	201,04	1449,53	0,81	0,71	22,99	125,72	388,52	819,16	250,08	11,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 5			МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"											
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,79	238,04	0,09	0,14	1,66	31,86	41,70	140,88	18,58	1,10
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			22,99	22,25	80,46	614,06	0,22	0,18	1,66	58,66	70,65	215,14	32,89	2,49
ОБЕД														
21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "	60	0,01	0,04	0,07	0,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,15	0,30	0,20	0,00
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ / 2013	200	2,30	2,37	16,63	97,00	0,09	0,05	13,20	0,00	12,16	50,84	19,24	0,79
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	90	14,04	6,35	9,05	149,45	0,07	0,10	2,94	0,00	18,82	144,55	19,95	2,10
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			29,46	17,04	119,01	747,07	0,47	0,38	241,74	31,70	111,97	397,59	98,50	7,23

Всего за день: 52,45 39,29 199,47 1361,13 0,69 0,56 243,4 90,36 182,62 612,73 131,39 9,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

ИП Банникова Т.Н. 

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне - зимний период)

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
НЕДЕЛЯ 2 День 6														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	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	34,50	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	64,00	152,61	183,45	40,93	0,65
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	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	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:			14,13	16,45	88,19	557,27	0,18	0,30	13,67	98,50	315,12	311,16	64,83	3,90
ОБЕД														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	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	7,50	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	29,34	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	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:			31,67	30,67	103,44	816,48	0,39	0,33	32,27	60,84	144,53	445,55	158,69	9,11
Всего за день:			45,8	47,12	191,63	1373,75	0,57	0,63	45,94	159,34	459,65	756,71	223,52	13,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

НЕДЕЛЯ 2 День 7			МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"											
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 2013	90/30	15,06	11,57	11,52	210,42	0,08	0,16	3,35	27,60	58,82	174,94	24,51	2,17
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			25,26	18,24	87,03	613,30	0,24	0,21	3,35	54,40	91,63	262,21	41,62	3,76
ОБЕД														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *	60	0,86	3,05	5,02	50,98	0,01	0,02	5,70	0,00	21,46	24,65	12,56	0,80
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ,СО СМЕТАНОЙ*	200/5	1,87	5,05	14,00	109,35	0,09	0,06	13,42	7,50	16,78	53,48	21,48	0,75
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	43,86	538,17	0,17	0,19	6,67	28,47	33,57	271,83	58,20	2,50
487/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			30,92	39,85	112,71	933,60	0,37	0,30	36,47	35,97	102,94	426,94	114,00	6,93

Всего за день: 56,18 58,09 199,74 1546,9 0,61 0,51 39,82 90,37 194,57 689,15 155,62 10,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

НЕДЕЛЯ 2 День 8			МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"											
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *	40	1,23	8,48	20,75	164,20	0,02	0,01	0,10	20,00	6,85	13,05	3,35	0,45
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	220	9,44	9,18	41,37	285,84	0,27	0,20	1,49	44,88	157,23	231,26	61,08	1,62
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	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	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			16,52	20,49	96,54	636,55	0,37	0,37	2,89	84,93	292,64	360,49	84,06	2,64
ОБЕД														
175/2013	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ	60	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09	0,00	12,00	21,12	181,50	62,40	2,23
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ / 2013	200	2,30	2,37	16,63	97,00	0,09	0,05	13,20	0,00	12,16	50,84	19,24	0,79
345	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			26,63	30,02	130,02	896,77	0,59	0,30	38,77	43,70	98,27	417,96	134,55	6,56

Всего за день: 43,15 50,51 226,56 1533,32 0,96 0,67 41,66 128,63 390,91 778,45 218,61 9,2

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,3

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне - зимний период)

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
НЕДЕЛЯ 2 День 9														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
			32,64	13,63	28,88	368,72	0,11	0,52	0,96	48,60	274,55	369,01	50,41	0,90
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180												
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07
589/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ-ПРЯНИК	50	2,75	3,25	36,50	186,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			40,65	19,76	112,06	788,63	0,23	0,61	4,14	88,60	401,34	508,80	74,58	1,97
ОБЕД														
			0,69	6,05	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64	0,00	14,31	29,16	20,06	0,38
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ*	60												
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78	34,48	1,70
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,79	238,04	0,09	0,14	1,66	31,86	41,70	140,88	18,58	1,10
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			33,95	33,19	131,01	958,54	0,54	0,33	22,50	74,66	146,21	415,68	110,43	9,18
Всего за день:														
			74,6	52,95	243,07	1747,17	0,77	0,94	26,64	163,26	547,55	924,48	185,01	11,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

ИП Банникова Т.П.

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (осенне-зимний период)

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
НЕДЕЛЯ 2 День 10		Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	Наименование блюда													
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	123,03	148,50	27,82	1,24
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22	0,00	125,00	27,50	96,00	6,00	1,25
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:			20,71	20,05	84,38	600,76	0,26	0,58	2,47	209,00	296,30	404,52	68,22	3,88
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,55	15,98	9,79	241,18	0,09	0,14	1,69	32,38	51,82	144,99	19,42	1,20
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	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	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			29,28	29,27	101,11	786,84	0,43	0,38	223,93	71,38	150,51	414,78	157,52	7,88
Всего за день:			49,99	49,32	185,49	1387,6	0,69	0,96	226,4	280,38	446,81	819,3	225,74	11,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968097

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026