

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З.Чернякевич
Приказ № 107 от 10.01 » 10.01 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

« 01 » ноября Банникова Т.Н.
2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для организации питания обучающихся в возрасте 11-18 лет

Питание осуществляет ИП Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП № 002562759 от 18.12.2000г.

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

Банникова Т.Н.

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне-зимний период)

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

НЕДЕЛЯ 1 День 1

МАОУ"Фроловская средняя школа Навигатор 11-10.10.														
НЕДЕЛЯ 1 День 1														
№ 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														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	250	6,50	9,03	35,46	249,10	0,13	0,21	1,66	50,70	164,72	177,97	38,99	0,76
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
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:			18,33	19,61	99,54	647,99	0,28	0,34	16,80	116,70	386,23	365,98	73,69	5,16
ОБЕД														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,00	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	40,40	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	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:			38,71	36,89	151,74	1093,67	0,58	0,34	28,68	92,56	213,04	499,52	120,11	9,57
Всего за день:			57,04	56,5	251,28	1741,66	0,86	0,68	45,48	209,26	599,27	865,5	193,8	14,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,4

Банникова Т.Н.

Утверждаю _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

МАОУ "Фроловская средняя школа" "Навигатор"

НЕДЕЛЯ 1 День 2

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
НЕДЕЛЯ 1 День 2		Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
N рец.	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
			7,92	9,15	13,60	168,39	0,06	0,08	0,82	12,40	30,88	79,01	11,44	0,73
347/2018	КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"	100												
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	200	7,60	8,59	34,32	244,92	0,26	0,13	4,32	32,00	48,27	188,20	122,05	4,31
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:			20,14	18,23	87,64	595,06	0,39	0,23	8,02	44,40	94,34	307,80	142,76	5,77
ОБЕД														
			1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60	0,00	36,26	42,63	21,16	1,35
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100												
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	15,00	41,63	48,43	20,69	0,75
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,54	41,03	303,14	65,09	2,54
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:			34,98	103,38	118,80	1545,51	0,34	0,33	47,40	57,54	136,57	462,60	122,54	6,37
Всего за день:			55,12	121,61	206,44	2140,57	0,73	0,56	55,42	101,94	230,91	770,4	265,3	12,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 2,2 : 3,7

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"

НЕДЕЛЯ 1 День 3

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОР)	100	3,13	4,33	6,54	77,59	0,11	0,06	10,00	20,00	21,20	63,50	21,00	0,71
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,11	4,55	306,45	0,12	0,66	1,00	347,53	167,34	308,65	25,89	3,21
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..	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:			31,72	35,95	83,23	783,23	0,38	0,91	12,30	413,58	337,50	536,13	75,32	5,11
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
345	ФИГУРКИ РЫБНЫЕ В ПАНИРОВКЕ	100	20,67	13,47	12,29	253,04	0,22	0,26	1,56	69,14	102,10	252,05	38,73	1,30
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
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..	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:			37,61	29,81	124,97	921,60	0,65	0,57	61,24	122,34	265,71	564,92	148,29	9,82
Всего за день: 69,33 65,76 208,2 1704,83 1,03 1,48 73,54 535,92 603,21 1101,05 223,61 14,93														

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
НЕДЕЛЯ 1 День 4		Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
№ рец.	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,00	10,28	19,58	5,03	0,68
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	250	10,89	15,63	47,81	375,43	0,32	0,23	1,69	76,00	175,88	266,38	70,08	1,84
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:			19,92	31,61	118,49	838,02	0,45	0,43	3,14	126,00	319,53	424,18	106,31	3,73
ОБЕД														
4/2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0,14	10,00	5,68	113,28	0,01	0,01	0,50	0,00	2,85	5,70	3,80	0,09
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,00	24,20	69,10	27,15	0,95
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,36	14,63	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,60	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	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
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:			34,99	40,12	114,91	961,15	0,51	0,40	24,35	76,40	131,34	503,48	181,19	9,13
			54,91	71,73	233,4	1799,17	0,96	0,83	27,49	202,4	450,87	927,66	287,5	12,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,3

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 5														
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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,90	264,90	0,10	0,16	1,85	35,42	57,30	158,87	21,31	1,31
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
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..	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:			27,24	25,43	98,61	732,26	0,27	0,21	1,85	67,58	94,35	255,78	40,16	3,10
ОБЕД														
21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ"	100	0,01	0,06	0,11	1,04	0,00	0,00	0,05	0,00	0,24	0,50	0,34	0,01
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ" / 2013	250	2,88	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50	0,00	15,20	63,55	24,05	0,99
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	15,60	7,05	10,06	166,05	0,08	0,12	3,27	0,00	20,91	160,62	22,17	2,33
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
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:			32,24	19,72	128,57	820,60	0,54	0,45	250,51	38,20	125,83	445,79	112,14	7,90

Всего за день: 59,48 45,15 227,18 1552,86 0,81 0,66 252,36 105,78 220,18 701,57 152,3 11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне-зимний период)

НЕДЕЛЯ 2 День 6			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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	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	72,73	173,42	208,47	46,51	0,74
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
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:			16,48	23,59	97,55	668,44	0,20	0,36	16,91	138,73	386,93	370,48	75,61	4,70
ОБЕД														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	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	15,00	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	32,60	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	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	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	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			37,48	38,97	123,56	994,94	0,49	0,39	41,60	76,40	208,53	538,52	193,56	11,01
Всего за день:														
			53,96	62,56	221,11	1663,38	0,69	0,75	58,51	215,13	595,46	909	269,17	15,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне-зимний период)

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
НЕДЕЛЯ 2 День 7														
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														
			17,33	14,35	14,51	256,48	0,10	0,20	3,94	39,20	86,43	210,81	29,79	2,45
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ/ 2013	150												
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
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:			28,66	22,26	97,22	703,82	0,27	0,25	3,94	71,36	123,34	307,73	48,64	4,22
ОБЕД														
			1,43	5,08	8,37	84,97	0,02	0,04	9,50	0,00	35,76	41,08	20,94	1,34
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *2013	100												
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,00	24,20	69,10	27,15	0,95
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,54	41,03	303,14	65,09	2,54
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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	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	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			37,97	49,12	141,24	1159,42	0,46	0,38	44,75	57,54	138,42	513,90	140,24	8,24
Всего за день:			66,63	71,38	238,46	1863,24	0,73	0,63	48,69	128,9	261,76	821,63	188,88	12,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне-зимний период)

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"

НЕДЕЛЯ 2 День 8

№ 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														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,00	10,28	19,58	5,03	0,68
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*2018	250	10,73	10,43	47,01	324,82	0,31	0,23	1,69	51,00	178,67	262,79	69,41	1,84
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..	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:			19,95	26,14	122,40	804,51	0,45	0,42	3,14	101,05	321,51	411,55	96,87	3,31
ОБЕД														
175/2013	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ*	100	3,02	5,63	22,53	152,88	0,38	0,15	0,00	20,00	35,20	302,50	104,00	3,71
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,88	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50	0,00	15,20	63,55	24,05	0,99
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	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
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..	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:			30,58	34,39	157,38	1061,31	0,83	0,42	47,19	58,20	128,03	583,89	190,23	8,69
Всего за день:			50,53	60,53	279,78	1865,82	1,28	0,84	50,33	159,25	449,54	995,44	287,1	12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"

НЕДЕЛЯ 2 День 9

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
НЕДЕЛЯ 2 День 9		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
N рец.	Наименование блюда													
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,75	16,65	34,44	446,58	0,13	0,63	1,12	58,92	330,41	446,81	60,94	1,10
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,03	0,08	0,50	12,50	158,50	114,50	17,00	0,10
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..	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:			50,72	24,64	138,66	979,23	0,29	0,76	4,50	103,92	524,60	645,40	94,71	2,43
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40	0,00	23,85	48,60	33,44	0,63
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,00	42,38	117,23	43,10	2,13
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
372/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,90	264,90	0,10	0,16	1,85	35,42	57,30	158,87	21,31	1,31
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..	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:			39,81	41,37	157,17	1160,14	0,66	0,40	28,00	87,58	187,93	499,21	139,70	10,47
Всего за день:			90,53	66,01	295,83	2139,37	0,95	1,16	32,5	191,5	712,53	1144,61	234,41	12,9

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)														
НЕДЕЛЯ 2 День 10			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	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	47,70	149,59	184,91	34,55	1,52
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:			23,55	21,92	100,91	695,13	0,32	0,63	2,76	218,70	326,86	453,93	77,75	4,38
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,85	55,79	170,23	23,58	1,61
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	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	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			34,76	33,47	123,59	937,64	0,56	0,48	230,73	71,65	207,46	516,16	197,11	10,11
Всего за день:			58,31	55,39	224,5	1632,77	0,88	1,11	233,49	290,35	534,32	970,09	274,86	14,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968097

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026