

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 12.01.2026 года

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

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														
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
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
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
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			18,33	19,61	99,54	647,99	0,28	0,34	16,80	116,7	386,23	365,98	73,69	5,16
ОБЕД														

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
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
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
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 130,00			38,71	36,89	151,74	1093,67	0,58	0,34	28,68	92,5	213,04	499,52	120,11	9,57
Итого за день:			57,04	56,50	251,28	1741,66	0,86	0,68	45,48	209,2	599,27	865,50	193,80	14,73

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 12.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа Навигатор ДОТ-10лет														
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														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,4	138,96	143,68	31,57	0,66
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,06	0,11	54,5	139,20	99,75	9,60	0,31
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:			13,85	16,27	80,05	521,97	0,21	0,27	16,44	94,9	310,47	285,94	60,27	4,74

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
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
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
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: 111,51			33,28	30,84	124,47	908,56	0,47	0,35	22,58	88,8	221,43	450,19	102,12	8,01

Итого за день:

47,13 47,11 204,52 1430,53 0,68 0,62 39,02 183,7 531,90 736,13 162,39 12,75

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 12.01.2026 года

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

№ 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														
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
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
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
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 подмену: 125,03

18,33 19,61 99,54 647,99 0,28 0,34 16,80 116,7 386,23 365,98 73,69 5,16

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
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
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
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подмену: 125,03

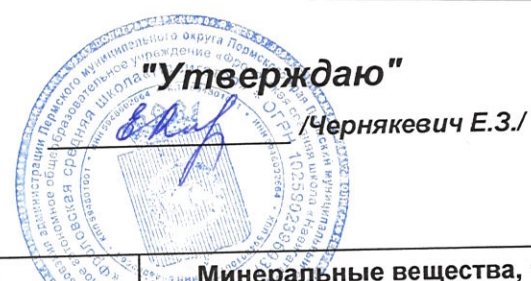
38,71 36,89 151,74 1093,67 0,58 0,34 28,68 92,5 213,04 499,52 120,11 9,57

Итого за день:

57,04 56,50 251,28 1741,66 0,86 0,68 45,48 209,2 599,27 865,50 193,80 14,73

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

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 12.01.2026 года

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

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"ОВ37-10лет 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														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,4	138,96	143,68	31,57	0,66
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,06	0,11	54,5	139,20	99,75	9,60	0,31
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
			13,85	16,27	80,05	521,97	0,21	0,27	16,44	94,9	310,47	285,94	60,27	4,74

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
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
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
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: 111,51			33,28	30,84	124,47	908,56	0,47	0,35	22,58	88,8	221,43	450,19	102,12	8,01

Итого за день:

47,13 47,11 204,52 1430,53 0,68 0,62 39,02 183,7 531,90 736,13 162,39 12,75

Директор

/Банникова Т.Н./

Зав. производством

/Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

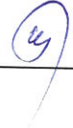
Меню на 12.01.2026 года

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	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
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
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
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: 65,98 руб.			18,33	19,61	99,54	647,99	0,28	0,34	16,80	116,7	386,23	365,98	73,69	5,16
ОБЕД														

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
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
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
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 125,03			38,71	36,89	151,74	1093,67	0,58	0,34	28,68	92,5	213,04	499,52	120,11	9,57
Итого за день:			57,04	56,50	251,28	1741,66	0,86	0,68	45,48	209,2	599,27	865,50	193,80	14,73

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 12.01.2026 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
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
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
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: 111,51

33,28 30,84 124,47 908,56 0,47 0,35 22,58 88,8 221,43 450,19 102,12 8,01

ПОЛДНИК

590/2012	кондитерское изделие (ВАФЛИ)	100	2,80	3,30	77,30	350,10	0,03	0,04		2,0	16,00	36,00	10,00	1,50
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

Итого по подменю: 28,46 руб.

3,80 3,50 97,50 436,70 0,05 0,06 4,00 2,0 30,00 50,00 18,00 4,30

Итого за день: 37,08 34,34 221,97 1345,26 0,52 0,41 26,58 90,8 251,43 500,19 120,12 12,31

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 12.01.2026 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														
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
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
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
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.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 125,03			38,71	36,89	151,74	1093,67	0,58	0,34	28,68	92,5	213,04	499,52	120,11	9,57

ПОЛДНИК

590/2012	кондитерское изделие (вафли)	150	4,20	4,95	115,95	525,15	0,05	0,06		3,0	24,00	54,00	15,00	2,25
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
Итого по подменю: 32,91 руб.			5,20	5,15	136,15	611,75	0,07	0,08	4,00	3,0	38,00	68,00	23,00	5,05
Итого за день:			43,91	42,04	287,89	1705,42	0,65	0,42	32,68	95,5	251,04	567,52	143,11	14,62

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 13.01.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 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

ЗАВТРАК

347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,81	236,51	0,08	0,14	0,82	15,4	35,08	149,71	19,34	1,69
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	200	7,60	8,59	34,32	244,92	0,26	0,13	4,32	32,0	48,27	188,20	122,05	4,31
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			28,14	22,15	87,85	663,18	0,41	0,29	8,02	47,4	98,54	378,50	150,66	6,73

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
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,30	35,77	51,79	630,29	0,18	0,21	7,79	42,5	41,15	303,07	65,08	2,54
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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: 130,00			34,96	103,38	118,77	1545,32	0,34	0,33	47,40	57,5	136,69	462,53	122,53	6,37
Итого за день:			63,10	125,53	206,62	2208,50	0,75	0,62	55,42	104,9	235,23	841,03	273,19	13,10

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 13.01.2026 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	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
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
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: 111,51			24,64	18,69	77,89	578,30	0,33	0,24	6,86	37,8	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		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	7,5	31,70	39,02	17,74	0,62
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	43,86	538,17	0,17	0,19	6,67	28,4	33,57	271,83	58,20	2,50
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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: 111,51			30,30	40,10	105,82	905,39	0,31	0,28	36,59	35,9	104,60	404,17	104,23	5,66
Итого за день:			54,94	58,79	183,71	1483,69	0,64	0,52	43,45	73,8	165,48	716,15	221,13	10,97

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

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 13.01.2026 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														
347/2018	КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,81	236,51	0,08	0,14	0,82	15,4	35,08	149,71	19,34	1,69
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	200	7,60	8,59	34,32	244,92	0,26	0,13	4,32	32,0	48,27	188,20	122,05	4,31
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: 125,03			28,14	22,15	87,85	663,18	0,41	0,29	8,02	47,4	98,54	378,50	150,66	6,73

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
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,30	35,77	51,79	630,29	0,18	0,21	7,79	42,5	41,15	303,07	65,08	2,54
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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: 125,03			34,96	103,38	118,77	1545,32	0,34	0,33	47,40	57,5	136,69	462,53	122,53	6,37
Итого за день:			63,10	125,53	206,62	2208,50	0,75	0,62	55,42	104,9	235,23	841,03	273,19	13,10

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 13.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа - Навигатор ОБЗР-10лет Г.С.Меня														
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														
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
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
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
			24,64	18,69	77,89	578,30	0,33	0,24	6,86	37,8	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		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	7,5	31,70	39,02	17,74	0,62
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	43,86	538,17	0,17	0,19	6,67	28,4	33,57	271,83	58,20	2,50
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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: 111,51			30,30	40,10	105,82	905,39	0,31	0,28	36,59	35,9	104,60	404,17	104,23	5,66

Итого за день: 54,94 58,79 183,71 1483,69 0,64 0,52 43,45 73,8 165,48 716,15 221,13 10,97

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 13.01.2026 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,81	236,51	0,08	0,14	0,82	15,4	35,08	149,71	19,34	1,69
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	200	7,60	8,59	34,32	244,92	0,26	0,13	4,32	32,0	48,27	188,20	122,05	4,31
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: 65,98 руб.			28,14	22,15	87,85	663,18	0,41	0,29	8,02	47,4	98,54	378,50	150,66	6,73

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
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,30	35,77	51,79	630,29	0,18	0,21	7,79	42,5	41,15	303,07	65,08	2,54
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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: 125,03			34,96	103,38	118,77	1545,32	0,34	0,33	47,40	57,5	136,69	462,53	122,53	6,37
Итого за день:			63,10	125,53	206,62	2208,50	0,75	0,62	55,42	104,9	235,23	841,03	273,19	13,10

Директор *Т.Н. Банникова* /Банникова Т.Н./

Зав. производством *Л.Л. Журавлева* /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 13.01.2026 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														
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
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	43,86	538,17	0,17	0,19	6,67	28,4	33,57	271,83	58,20	2,50
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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: 111,51			30,30	40,10	105,82	905,39	0,31	0,28	36,59	35,9	104,60	404,17	104,23	5,66
ПОЛДНИК														
531/2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ*	100	6,18	3,65	70,12	338,08	0,10	0,06	0,25	16,1	21,10	60,43	12,77	1,41
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
Итого по подменю: 28,46 руб.			6,18	3,65	85,10	398,02	0,10	0,06	0,25	16,1	21,55	60,43	12,77	1,46
Итого за день:			36,48	43,75	190,92	1303,41	0,41	0,34	36,84	52,1	126,15	464,60	117,00	7,12

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 13.01.2026 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														
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
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
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,30	35,77	51,79	630,29	0,18	0,21	7,79	42,5	41,15	303,07	65,08	2,54
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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: 125,03			34,96	103,38	118,77	1545,32	0,34	0,33	47,40	57,5	136,69	462,53	122,53	6,37
ПОЛДНИК														
531/2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ *	150	9,28	5,48	105,22	507,29	0,15	0,08	0,38	24,4	32,05	90,93	19,21	2,11
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
Итого по подменю: 32,91 руб.			9,28	5,48	120,20	567,23	0,15	0,08	0,38	24,4	32,50	90,93	19,21	2,16
Итого за день:			44,24	108,86	238,97	2112,55	0,49	0,41	47,78	81,9	169,19	553,46	141,74	8,53

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 14.01.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 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														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОР)	100	3,13	4,33	6,54	77,59	0,11	0,06	10,00	20,0	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	347,5	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	20,0	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		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 31,72 35,95 83,23 783,23 0,38 0,91 12,30 413,5 337,50 536,13 75,32 5,11

ОБЕД

107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		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	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	20,67	13,47	12,29	253,04	0,22	0,26	1,56	69,1	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	38,2	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 130,00 37,61 29,81 124,97 921,60 0,65 0,57 61,24 122,3 265,71 564,92 148,29 9,82

Итого за день: 69,33 65,76 208,20 1704,83 1,03 1,48 73,54 535,9 603,21 1101,05 223,61 14,93

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 14.01.2026 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	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	12,0	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	278,1	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	20,0	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		26,0	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			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 111,51

25,39 29,26 69,87 644,23 0,28 0,74 8,11 336,2 291,27 436,03 58,94 3,97

ОБЕД

107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		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	15,0	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	59,7	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	31,7	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		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			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			13,80	63,60	15,00	1,86

Итого по подменю: 111,51

38,47 23,68 114,53 827,00 0,61 0,47 49,65 106,4 186,75 519,67 130,31 9,30

Итого за день:

63,86 52,94 184,40 1471,23 0,89 1,21 57,76 442,6 478,02 955,70 189,25 13,27

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 14.01.2026 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	Са	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	20,0	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	347,5	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	20,0	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		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: 125,03 31,72 35,95 83,23 783,23 0,38 0,91 12,30 413,5 337,50 536,13 75,32 5,11

ОБЕД

107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		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	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	20,67	13,47	12,29	253,04	0,22	0,26	1,56	69,1	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	38,2	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 125,03 37,61 29,81 124,97 921,60 0,65 0,57 61,24 122,3 265,71 564,92 148,29 9,82

Итого за день: 69,33 65,76 208,20 1704,83 1,03 1,48 73,54 535,9 603,21 1101,05 223,61 14,93

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 14.01.2026 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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ З.ГОРОШЕК	60	1,88	2,60	3,93	46,59	0,07	0,03	6,01	12,0	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	278,1	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	20,0	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		26,0	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			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 53,97 руб. 25,39 29,26 69,87 644,23 0,28 0,74 8,11 336,2 291,27 436,03 58,94 3,97

ОБЕД

107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		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	15,0	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	59,7	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	31,7	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		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			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			13,80	63,60	15,00	1,86

Итого по подменю: 111,51 38,47 23,68 114,53 827,00 0,61 0,47 49,65 106,4 186,75 519,67 130,31 9,30

Итого за день: 63,86 52,94 184,40 1471,23 0,89 1,21 57,76 442,6 478,02 955,70 189,25 13,27

Директор Б /Банникова Т.Н./

Зав. производством Ж /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 14.01.2026 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	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	20,0	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	347,5	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	20,0	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		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: 65,98 руб.

31,72 35,95 83,23 783,23 0,38 0,91 12,30 413,5 337,50 536,13 75,32 5,11

ОБЕД

107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		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	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	20,67	13,47	12,29	253,04	0,22	0,26	1,56	69,1	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	38,2	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 125,03

37,61 29,81 124,97 921,60 0,65 0,57 61,24 122,3 265,71 564,92 148,29 9,82

Итого за день:

69,33 65,76 208,20 1704,83 1,03 1,48 73,54 535,9 603,21 1101,05 223,61 14,93

Директор

/Банникова Т.Н./

Зав. производством

/Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

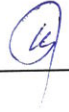
"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 14.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская школа Навигатор ОБС 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														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		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	15,0	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	59,7	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	31,7	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		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			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			13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подменю: 111,51			38,47	23,68	114,53	827,00	0,61	0,47	49,65	106,4	186,75	519,67	130,31	9,30
ПОЛДНИК														
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
550/2018	МАННИК	100	5,79	5,55	33,24	206,10	0,06	0,15	0,27	58,6	62,15	87,64	12,02	0,74
Итого по подменю: 28,46 руб.			6,47	5,83	52,88	289,90	0,07	0,21	200,27	58,6	74,45	91,04	15,42	1,37
Итого за день:			44,94	29,51	167,41	1116,90	0,68	0,68	249,92	165,0	261,20	610,71	145,73	10,67

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

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 14.01.2026 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														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		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	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	20,67	13,47	12,29	253,04	0,22	0,26	1,56	69,1	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	38,2	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 125,03			37,61	29,81	124,97	921,60	0,65	0,57	61,24	122,3	265,71	564,92	148,29	9,82
ПОЛДНИК														
550/2018	МАННИК*	150	8,68	8,37	49,92	309,74	0,10	0,22	0,41	88,1	93,48	131,56	18,05	1,11
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
Итого по подменю: 32,91 руб.			9,36	8,65	69,56	393,54	0,11	0,28	200,41	88,1	105,78	134,96	21,45	1,74
Итого за день:			46,97	38,46	194,53	1315,14	0,76	0,85	261,65	210,4	371,49	699,88	169,74	11,56

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 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														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,0	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	76,0	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	20,0	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			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			19,92	31,61	118,49	838,02	0,45	0,43	3,14	126,0	319,53	424,18	106,31	3,73

ОБЕД

4/2013	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
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,02	12,72	15,31	251,77	0,08	0,16	0,29	4,4	37,29	183,86	23,42	2,41
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
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.	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: 130,00			34,65	38,21	114,32	940,23	0,51	0,39	24,34	48,2	128,17	498,03	180,69	9,08

Итого за день:

54,57 69,82 232,81 1778,25 0,96 0,82 27,48 174,2 447,70 922,21 287,00 12,81

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.01.2026 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	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10		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	44,8	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	20,0	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: 111,51

17,44 18,16 99,28 630,33 0,37 0,38 2,89 64,8 295,20 377,78 94,88 3,22

ОБЕД

4/2013	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
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
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ													
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
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.	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: 111,51

14,08 18,59 87,45 573,78 0,37 0,18 19,83 31,5 56,91 271,00 133,67 5,73

Итого за день:

31,52 36,75 186,73 1204,11 0,74 0,56 22,72 96,3 352,11 648,78 228,55 8,95

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.01.2026 года

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

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														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,0	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	76,0	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	20,0	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			10,00	32,50	7,00	0,55
			19,92	31,61	118,49	838,02	0,45	0,43	3,14	126,0	319,53	424,18	106,31	3,73

ОБЕД

4/2013	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
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,02	12,72	15,31	251,77	0,08	0,16	0,29	4,4	37,29	183,86	23,42	2,41
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
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.	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: 125,03			34,65	38,21	114,32	940,23	0,51	0,39	24,34	48,2	128,17	498,03	180,69	9,08

Итого за день:

54,57 69,82 232,81 1778,25 0,96 0,82 27,48 174,2 447,70 922,21 287,00 12,81

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.01.2026 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	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10		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	44,8	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	20,0	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: 53,97 руб.

17,44 18,16 99,28 630,33 0,37 0,38 2,89 64,8 295,20 377,78 94,88 3,22

ОБЕД

4/2013	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
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
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ													
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
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.	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: 111,51

14,08 18,59 87,45 573,78 0,37 0,18 19,83 31,5 56,91 271,00 133,67 5,73

Итого за день:

31,52 36,75 186,73 1204,11 0,74 0,56 22,72 96,3 352,11 648,78 228,55 8,95

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.01.2026 года

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

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"ОВЗ 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	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	30,0	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	76,0	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	20,0	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			10,00	32,50	7,00	0,55	
			19,92	31,61	118,49	838,02	0,45	0,43	3,14	126,0	319,53	424,18	106,31	3,73	

ОБЕД														
4/2013	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
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,02	12,72	15,31	251,77	0,08	0,16	0,29	4,4	37,29	183,86	23,42	2,41
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
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.	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: 125,03			34,65	38,21	114,32	940,23	0,51	0,39	24,34	48,2	128,17	498,03	180,69	9,08

Итого за день: 54,57 69,82 232,81 1778,25 0,96 0,82 27,48 174,2 447,70 922,21 287,00 12,81

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 15.01.2026 года

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

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															
4/2013	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	
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	
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ														
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	
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.	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	
			14,08	18,59	87,45	573,78	0,37	0,18	19,83	31,5	56,91	271,00	133,67	5,73	

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
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
Итого по подменю: 28,46 руб.			7,94	9,82	96,18	504,86	0,08	0,06	0,40	10,0	51,50	105,40	26,00	3,33
Итого за день:			22,02	28,41	183,63	1078,64	0,45	0,24	20,23	41,5	108,41	376,40	159,67	9,06

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

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 15.01.2026 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														
4/2013	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
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,02	12,72	15,31	251,77	0,08	0,16	0,29	4,4	37,29	183,86	23,42	2,41
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
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.	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: 125,03			34,65	38,21	114,32	940,23	0,51	0,39	24,34	48,2	128,17	498,03	180,69	9,08
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
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
Итого по подменю: 32,91 руб.			11,69	14,72	133,38	712,76	0,12	0,09	0,40	15,0	66,00	150,40	36,00	4,38
Итого за день:			46,34	52,93	247,70	1652,99	0,63	0,48	24,74	63,2	194,17	648,43	216,69	13,46

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.01.2026 года

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

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 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														
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
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
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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
			27,24	25,43	98,61	732,26	0,27	0,21	1,85	67,5	94,35	255,78	40,16	3,10

ОБЕД

21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ"	100	0,01	0,06	0,11	1,04			0,05		0,24	0,50	0,34	0,01
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		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		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	38,2	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 130,00			32,23	19,72	128,57	820,60	0,54	0,45	250,51	38,2	125,83	445,79	112,14	7,90

Итого за день:

59,47 45,15 227,18 1552,86 0,81 0,66 252,36 105,7 220,18 701,57 152,30 11,00

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.01.2026 года

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

Итого по подменю: 111,51 22,99 22,25 80,46 614,06 0,22 0,18 1,66 58,6 70,65 215,14 32,89 2,49

ОБЕД

21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "	60	0,01	0,04	0,07	0,62			0,03		0,15	0,30	0,20	
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ / 2013	200	2,30	2,37	16,63	97,00	0,09	0,05	13,20		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		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	31,7	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 111,51 29,46 17,04 119,01 747,07 0,47 0,38 241,74 31,7 111,97 397,59 98,50 7,23

Итого за день: 52,45 39,29 199,47 1361,13 0,69 0,56 243,40 90,3 182,62 612,73 131,39 9,72

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.01.2026 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	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
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
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05
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: 125,03 27,24 25,43 98,61 732,26 0,27 0,21 1,85 67,5 94,35 255,78 40,16 3,10

ОБЕД

21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ"	100	0,01	0,06	0,11	1,04			0,05		0,24	0,50	0,34	0,01
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		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		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	38,2	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 125,03 32,23 19,72 128,57 820,60 0,54 0,45 250,51 38,2 125,83 445,79 112,14 7,90

Итого за день: 59,47 45,15 227,18 1552,86 0,81 0,66 252,36 105,7 220,18 701,57 152,30 11,00

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.01.2026 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														
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
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
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

Итого по подменю: 53,97 руб.

22,99 22,25 80,46 614,06 0,22 0,18 1,66 58,6 70,65 215,14 32,89 2,49

ОБЕД

21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "	60	0,01	0,04	0,07	0,62			0,03		0,15	0,30	0,20	
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ / 2013	200	2,30	2,37	16,63	97,00	0,09	0,05	13,20		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		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	31,7	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 111,51

29,46 17,04 119,01 747,07 0,47 0,38 241,74 31,7 111,97 397,59 98,50 7,23

Итого за день:

52,45 39,29 199,47 1361,13 0,69 0,56 243,40 90,3 182,62 612,73 131,39 9,72

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа" "Навигатор" ОВЗ 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															
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	
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	
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05	
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	
			27,24	25,43	98,61	732,26	0,27	0,21	1,85	67,5	94,35	255,78	40,16	3,10	

ОБЕД														
21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ"	100	0,01	0,06	0,11	1,04			0,05		0,24	0,50	0,34	0,01
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		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		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	38,2	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 125,03			32,23	19,72	128,57	820,60	0,54	0,45	250,51	38,2	125,83	445,79	112,14	7,90

Итого за день: 59,47 45,15 227,18 1552,86 0,81 0,66 252,36 105,7 220,18 701,57 152,30 11,00

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 16.01.2026 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

21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "	60	0,01	0,04	0,07	0,62			0,03		0,15	0,30	0,20	
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ / 2013	200	2,30	2,37	16,63	97,00	0,09	0,05	13,20		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		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	31,7	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 111,51

29,46 17,04 119,01 747,07 0,47 0,38 241,74 31,7 111,97 397,59 98,50 7,23

ПОЛДНИК

541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ*	100	9,37	9,63	58,00	356,07	0,14	0,08		52,9	24,09	88,57	13,92	1,21
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: 28,46 руб.

9,43 9,64 68,20 397,18 0,14 0,08 2,88 52,9 27,28 90,16 14,79 1,28

Итого за день:

38,89 26,68 187,21 1144,25 0,61 0,46 244,62 84,6 139,25 487,75 113,29 8,51

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 16.01.2026 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														
21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ"	100	0,01	0,06	0,11	1,04			0,05		0,24	0,50	0,34	0,01
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		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		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	38,2	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 125,03			32,23	19,72	128,57	820,60	0,54	0,45	250,51	38,2	125,83	445,79	112,14	7,90
ПОЛДНИК														
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ ***	150	14,06	14,45	87,00	534,11	0,22	0,13		79,3	36,13	132,86	20,88	1,81
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: 32,91 руб.			14,12	14,46	97,20	575,22	0,22	0,13	2,88	79,3	39,32	134,45	21,75	1,88
Итого за день:			46,35	34,18	225,77	1395,82	0,76	0,58	253,39	117,5	165,15	580,24	133,89	9,78

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.01.2026 года

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

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														
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
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	250	10,89	15,63	47,81	375,43	0,32	0,23	1,69	76,0	175,88	266,38	70,08	1,84
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			19,87	28,55	115,39	797,85	0,46	0,42	3,09	116,0	316,24	411,86	96,51	3,14
Итого за день:			19,87	28,55	115,39	797,85	0,46	0,42	3,09	116,0	316,24	411,86	96,51	3,14

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.01.2026 года

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

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10		6,60	14,80	4,00	0,50
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	220	9,58	13,75	42,07	330,38	0,28	0,21	1,49	66,8	154,77	234,41	61,67	1,62
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: 111,51			17,01	22,38	99,77	668,53	0,38	0,38	2,89	86,9	289,93	365,39	85,30	2,69
Итого за день:			17,01	22,38	99,77	668,53	0,38	0,38	2,89	86,9	289,93	365,39	85,30	2,69

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.01.2026 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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	250	10,89	15,63	47,81	375,43	0,32	0,23	1,69	76,0	175,88	266,38	70,08	1,84
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: 125,03			19,87	28,55	115,39	797,85	0,46	0,42	3,09	116,0	316,24	411,86	96,51	3,14
Итого за день:			19,87	28,55	115,39	797,85	0,46	0,42	3,09	116,0	316,24	411,86	96,51	3,14

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.01.2026 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														
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10		6,60	14,80	4,00	0,50
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	220	9,58	13,75	42,07	330,38	0,28	0,21	1,49	66,8	154,77	234,41	61,67	1,62
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: 111,51 17,01 22,38 99,77 668,53 0,38 0,38 2,89 86,9 289,93 365,39 85,30 2,69

ДОП. ПИТАНИЕ

590/2013	кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02		26,0	16,40	34,80	6,00	0,40
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: 53,97 руб. 3,88 5,00 39,64 219,08 0,08 0,04 12,00 26,0 35,60 48,00 16,80 3,04

Итого за день: 20,89 27,38 139,41 887,61 0,46 0,42 14,89 112,9 325,53 413,39 102,10 5,73

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 17.01.2026 года

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

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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	250	10,89	15,63	47,81	375,43	0,32	0,23	1,69	76,0	175,88	266,38	70,08	1,84
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
			19,87	28,55	115,39	797,85	0,46	0,42	3,09	116,0	316,24	411,86	96,51	3,14

ДОП. ПИТАНИЕ

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
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: 65,98 руб.			4,35	5,50	51,90	274,50	0,09	0,06	15,00	5,0	38,50	61,50	23,50	4,35

Итого за день:

24,22 34,05 167,29 1072,35 0,55 0,48 18,09 121,0 354,74 473,36 120,01 7,49

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.01.2026 года

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

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														
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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	97,55	668,44	0,20	0,36	16,91	138,7	386,93	370,48	75,61	4,70

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	19,33	10,85	15,85	238,34	0,08	0,16	0,30	4,6	38,78	187,25	23,92	2,45
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			37,45	35,20	123,51	960,59	0,49	0,38	41,60	48,4	206,85	536,46	193,56	11,00
Итого за день:			53,93	58,79	221,06	1629,03	0,69	0,74	58,51	187,1	593,78	906,94	269,17	15,70

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.01.2026 года

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

№ 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														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,06	0,11	54,5	139,20	99,75	9,60	0,31
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	220	6,86	12,59	41,92	308,42	0,09	0,21	1,57	68,2	151,74	185,40	41,34	0,63
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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: 111,51 13,87 21,39 80,92 571,64 0,17 0,30 13,68 122,7 314,45 311,36 64,54 3,83

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	17,39	9,76	14,26	214,50	0,07	0,15	0,27	4,1	34,90	168,53	21,53	2,20
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: 111,51 31,64 27,27 103,39 785,56 0,39 0,33 32,27 35,6 143,02 443,70 158,69 9,10

Итого за день: 45,51 48,66 184,31 1357,20 0,56 0,63 45,95 158,3 457,47 755,06 223,23 12,93

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 19.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа Навигатор до 11-1011														
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
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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: 125,03

16,48 23,59 97,55 668,44 0,20 0,36 16,91 138,7 386,93 370,48 75,61 4,70

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	19,33	10,85	15,85	238,34	0,08	0,16	0,30	4,6	38,78	187,25	23,92	2,45
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: 125,03

37,45 35,20 123,51 960,59 0,49 0,38 41,60 48,4 206,85 536,46 193,56 11,00

Итого за день:

53,93 58,79 221,06 1629,03 0,69 0,74 58,51 187,1 593,78 906,94 269,17 15,70

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 19.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор" ОВ37-10лет 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	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,06	0,11	54,5	139,20	99,75	9,60	0,31
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	220	6,86	12,59	41,92	308,42	0,09	0,21	1,57	68,2	151,74	185,40	41,34	0,63
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
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
			13,87	21,39	80,92	571,64	0,17	0,30	13,68	122,7	314,45	311,36	64,54	3,83

Итого по подменю: 53,97 руб.

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	17,39	9,76	14,26	214,50	0,07	0,15	0,27	4,1	34,90	168,53	21,53	2,20
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:			31,64	27,27	103,39	785,56	0,39	0,33	32,27	35,6	143,02	443,70	158,69	9,10

Итого по подменю: 111,51

Итого за день:

45,51 48,66 184,31 1357,20 0,56 0,63 45,95 158,3 457,47 755,06 223,23 12,93

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.01.2026 года

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

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	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	
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03	
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	
			16,48	23,59	97,55	668,44	0,20	0,36	16,91	138,7	386,93	370,48	75,61	4,70	

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	19,33	10,85	15,85	238,34	0,08	0,16	0,30	4,6	38,78	187,25	23,92	2,45
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: 125,03			37,45	35,20	123,51	960,59	0,49	0,38	41,60	48,4	206,85	536,46	193,56	11,00
Итого за день:			53,93	58,79	221,06	1629,03	0,69	0,74	58,51	187,1	593,78	906,94	269,17	15,70

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 19.01.2026 года

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

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	Ca	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	17,39	9,76	14,26	214,50	0,07	0,15	0,27	4,1	34,90	168,53	21,53	2,20
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
			31,64	27,27	103,39	785,56	0,39	0,33	32,27	35,6	143,02	443,70	158,69	9,10

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: 28,46 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: 39,14 37,07 187,77 1241,28 0,47 0,38 32,27 45,6 172,33 533,71 178,69 11,23

Директор Т.Н. Банникова /Банникова Т.Н./

Зав. производством Л.Л. Журавлева /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 19.01.2026 года

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

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	19,33	10,85	15,85	238,34	0,08	0,16	0,30	4,6	38,78	187,25	23,92	2,45
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
			37,45	35,20	123,51	960,59	0,49	0,38	41,60	48,4	206,85	536,46	193,56	11,00

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: 32,91 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:

48,70 49,90 245,09 1624,21 0,61 0,46 41,60 63,4 250,66 671,47 223,56 14,18

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



Меню на 20.01.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор" 11-18 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														
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ/ 2013	100/30	16,59	12,51	12,43	228,64	0,09	0,17	3,68	28,8	61,17	190,83	26,70	2,40
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013	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 27,92 20,42 95,14 675,98 0,26 0,22 3,68 60,9 98,08 287,75 45,55 4,17

ОБЕД

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *2013	100	1,43	5,08	8,37	84,97	0,02	0,04	9,50		35,76	41,08	20,94	1,34
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,30	35,77	51,79	630,29	0,18	0,21	7,79	42,5	41,15	303,07	65,08	2,54
487/2018	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 37,95 49,12 141,21 1159,23 0,46 0,38 44,75 57,5 138,54 513,83 140,23 8,24

Итого за день: 65,87 69,54 236,35 1835,21 0,72 0,60 48,43 118,4 236,62 801,58 185,78 12,41

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.01.2026 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	* Са	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	27,6	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		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: 111,51			25,26	18,24	87,03	613,30	0,24	0,21	3,35	54,4	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		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	7,5	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	28,4	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		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: 111,51			30,92	39,85	112,71	933,60	0,37	0,30	36,47	35,9	102,94	426,94	114,00	6,93
Итого за день:			56,18	58,09	199,74	1546,90	0,61	0,51	39,82	90,3	194,57	689,15	155,62	10,69

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.01.2026 года

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

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	* Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ/ 2013	100/30	16,59	12,51	12,43	228,64	0,09	0,17	3,68	28,8	61,17	190,83	26,70	2,40
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013	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
			27,92	20,42	95,14	675,98	0,26	0,22	3,68	60,9	98,08	287,75	45,55	4,17

ОБЕД														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *2013	100	1,43	5,08	8,37	84,97	0,02	0,04	9,50		35,76	41,08	20,94	1,34
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,30	35,77	51,79	630,29	0,18	0,21	7,79	42,5	41,15	303,07	65,08	2,54
487/2018	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: 125,03			37,95	49,12	141,21	1159,23	0,46	0,38	44,75	57,5	138,54	513,83	140,23	8,24

Итого за день: 65,87 69,54 236,35 1835,21 0,72 0,60 48,43 118,4 236,62 801,58 185,78 12,41

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа-навигатор СВЗ-Голет Г.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														
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	27,6	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		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: 53,97 руб.

25,26 18,24 87,03 613,30 0,24 0,21 3,35 54,4 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		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	7,5	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	28,4	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		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: 111,51

30,92 39,85 112,71 933,60 0,37 0,30 36,47 35,9 102,94 426,94 114,00 6,93

Итого за день:

56,18 58,09 199,74 1546,90 0,61 0,51 39,82 90,3 194,57 689,15 155,62 10,69

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.01.2026 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ/ 2013	100/30	16,59	12,51	12,43	228,64	0,09	0,17	3,68	28,8	61,17	190,83	26,70	2,40
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013	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: 65,98 руб.			27,92	20,42	95,14	675,98	0,26	0,22	3,68	60,9	98,08	287,75	45,55	4,17

ОБЕД

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *2013	100	1,43	5,08	8,37	84,97	0,02	0,04	9,50		35,76	41,08	20,94	1,34
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,30	35,77	51,79	630,29	0,18	0,21	7,79	42,5	41,15	303,07	65,08	2,54
487/2018	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: 125,03			37,95	49,12	141,21	1159,23	0,46	0,38	44,75	57,5	138,54	513,83	140,23	8,24
Итого за день:			65,87	69,54	236,35	1835,21	0,72	0,60	48,43	118,4	236,62	801,58	185,78	12,41

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 20.01.2026 года

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

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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *	60	0,86	3,05	5,02	50,98	0,01	0,02	5,70		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	7,5	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	28,4	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		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
			30,92	39,85	112,71	933,60	0,37	0,30	36,47	35,9	102,94	426,94	114,00	6,93

ПОЛДНИК

553/2013	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: 28,46 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:			41,42	50,53	184,05	1357,08	0,61	0,50	56,78	92,1	493,31	652,76	170,25	11,17

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 20.01.2026 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

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *2013	100	1,43	5,08	8,37	84,97	0,02	0,04	9,50		35,76	41,08	20,94	1,34
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,30	35,77	51,79	630,29	0,18	0,21	7,79	42,5	41,15	303,07	65,08	2,54
487/2018	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: 125,03

37,95 49,12 141,21 1159,23 0,46 0,38 44,75 57,5 138,54 513,83 140,23 8,24

ПОЛДНИК

553/2013	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: 32,91 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:

53,67 65,14 243,12 1773,90 0,82 0,67 73,77 141,8 722,49 851,77 224,18 14,56

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.01.2026 года

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

МАОУ Фроловская средняя школа Навигатор 11-16 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														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,0	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	51,0	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	20,0	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
			19,95	26,14	122,40	804,51	0,45	0,42	3,14	101,0	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		20,0	35,20	302,50	104,00	3,71
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78						0,12		
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 130,00			30,57	34,39	157,38	1061,31	0,83	0,42	47,19	58,2	128,03	583,89	190,23	8,69

Итого за день:

50,52 60,53 279,78 1865,82 1,28 0,84 50,33 159,2 449,54 995,44 287,10 12,00

Директор



/Банникова Т.Н./

Зав. производством



/Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.01.2026 года

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

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *	40	1,24	4,25	20,42	124,87	0,02	0,01	0,10	20,0	7,00	13,05	3,50	0,44
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	220	9,44	9,18	41,37	285,84	0,27	0,20	1,49	44,8	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	20,0	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
			16,53	16,26	96,21	597,22	0,37	0,37	2,89	84,9	292,79	360,49	84,21	2,63

ОБЕД

175/2013	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ	60	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09		12,0	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		12,16	50,84	19,24	0,79
	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78						0,12		
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю: 111,51			26,63	30,02	130,02	896,77	0,59	0,30	38,77	43,7	98,27	417,96	134,55	6,56

Итого за день:

43,16 46,28 226,23 1493,99 0,96 0,67 41,66 128,6 391,06 778,45 218,76 9,19

Директор и /Банникова Т.Н./

Зав. производством и /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.01.2026 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														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,0	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	51,0	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	20,0	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: 125,03 19,95 26,14 122,40 804,51 0,45 0,42 3,14 101,0 321,51 411,55 96,87 3,31

ОБЕД

175/2013	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ*	100	3,02	5,63	22,53	152,88	0,38	0,15		20,0	35,20	302,50	104,00	3,71
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78						0,12		
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 125,03 30,57 34,39 157,38 1061,31 0,83 0,42 47,19 58,2 128,03 583,89 190,23 8,69

Итого за день: 50,52 60,53 279,78 1865,82 1,28 0,84 50,33 159,2 449,54 995,44 287,10 12,00

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.01.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа" "Навигатор" ОВ37-10 лет 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														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *	40	1,24	4,25	20,42	124,87	0,02	0,01	0,10	20,0	7,00	13,05	3,50	0,44
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	220	9,44	9,18	41,37	285,84	0,27	0,20	1,49	44,8	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	20,0	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: 53,97 руб.

16,53 16,26 96,21 597,22 0,37 0,37 2,89 84,9 292,79 360,49 84,21 2,63

ОБЕД

175/2013	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ	60	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09		12,0	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		12,16	50,84	19,24	0,79
	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78						0,12		
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 111,51

26,63 30,02 130,02 896,77 0,59 0,30 38,77 43,7 98,27 417,96 134,55 6,56

Итого за день:

43,16 46,28 226,23 1493,99 0,96 0,67 41,66 128,6 391,06 778,45 218,76 9,19

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.01.2026 года

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

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	Ca	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	30,0	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	51,0	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	20,0	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
			19,95	26,14	122,40	804,51	0,45	0,42	3,14	101,0	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		20,0	35,20	302,50	104,00	3,71
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78						0,12		
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 125,03			30,57	34,39	157,38	1061,31	0,83	0,42	47,19	58,2	128,03	583,89	190,23	8,69

Итого за день:

50,52 60,53 279,78 1865,82 1,28 0,84 50,33 159,2 449,54 995,44 287,10 12,00

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 21.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская школа" Навигатор ОБЗ 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	Ca	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
175/2013	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ	60	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09		12,0	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		12,16	50,84	19,24	0,79	
	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78						0,12			
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	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого по подменю: 111,51			26,63	30,02	130,02	896,77	0,59	0,30	38,77	43,7	98,27	417,96	134,55	6,56	
ПОЛДНИК															
589/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ- ПРЯНИК	100	5,50	6,50	73,00	372,50	0,11	0,06		65,0	41,00	87,00	15,00	1,00	
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05	
Итого по подменю: 28,46 руб.			5,50	6,50	87,98	432,44	0,11	0,06		65,0	41,45	87,00	15,00	1,05	
Итого за день:			32,13	36,52	218,00	1329,21	0,70	0,36	38,77	108,7	139,72	504,96	149,55	7,61	

Директор /Банникова Т.Н./

Зав. производством /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 21.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская школа-навигатор" СВЗ 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														
175/2013	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ*	100	3,02	5,63	22,53	152,88	0,38	0,15		20,0	35,20	302,50	104,00	3,71
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78						0,12		
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 125,03

30,57 34,39 157,38 1061,31 0,83 0,42 47,19 58,2 128,03 583,89 190,23 8,69

ПОЛДНИК

589/2013	кондитерское изделие/пряник	150	8,25	9,75	109,50	558,75	0,17	0,09		97,5	61,50	130,50	22,50	1,50
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05

Итого по подменю: 32,91 руб.

8,25 9,75 124,48 618,69 0,17 0,09 97,5 61,95 130,50 22,50 1,55

Итого за день: 38,82 44,14 281,86 1680,00 1,00 0,51 47,19 155,7 189,98 714,39 212,73 10,24

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 22.01.2026 года

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

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 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														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,75	16,65	34,44	446,58	0,13	0,63	1,12	58,9	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	12,5	158,50	114,50	17,00	0,10
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			2,88		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		32,5	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			12,00	39,00	8,40	0,66
			50,72	24,64	138,66	979,23	0,29	0,76	4,50	103,9	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		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	20,0	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		32,1	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	35,4	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 130,00			39,81	41,37	157,17	1160,14	0,66	0,40	28,00	87,5	187,93	499,21	139,70	10,47

Итого за день: 90,53 66,01 295,83 2139,37 0,95 1,16 32,50 191,5 712,53 1144,61 234,41 12,90

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 22.01.2026 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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,64	13,63	28,88	368,72	0,11	0,52	0,96	48,6	274,55	369,01	50,41	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,5	95,10	68,70	10,20	0,06
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			2,88		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		32,5	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			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 111,51 40,65 19,76 112,06 788,63 0,23 0,61 4,14 88,6 401,34 508,80 74,58 1,97

ОБЕД

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ*	60	0,69	6,05	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
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
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
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 111,51 33,95 33,19 131,01 958,54 0,54 0,33 22,50 74,6 146,21 415,68 110,43 9,18

Итого за день: 74,60 52,95 243,07 1747,17 0,77 0,94 26,64 163,2 547,55 924,48 185,01 11,15

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 22.01.2026 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														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,75	16,65	34,44	446,58	0,13	0,63	1,12	58,9	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	12,5	158,50	114,50	17,00	0,10
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			2,88		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		32,5	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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 125,03 50,72 24,64 138,66 979,23 0,29 0,76 4,50 103,9 524,60 645,40 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		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	20,0	42,38	117,23	43,10	2,13
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
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
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 125,03 39,81 41,37 157,17 1160,14 0,66 0,40 28,00 87,5 187,93 499,21 139,70 10,47

Итого за день: 90,53 66,01 295,83 2139,37 0,95 1,16 32,50 191,5 712,53 1144,61 234,41 12,90

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 22.01.2026 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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,64	13,63	28,88	368,72	0,11	0,52	0,96	48,6	274,55	369,01	50,41	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,5	95,10	68,70	10,20	0,06
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			2,88		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		32,5	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			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 53,97 руб.

40,65 19,76 112,06 788,63 0,23 0,61 4,14 88,6 401,34 508,80 74,58 1,97

ОБЕД

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ*	60	0,69	6,05	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
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
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
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 111,51

33,95 33,19 131,01 958,54 0,54 0,33 22,50 74,6 146,21 415,68 110,43 9,18

Итого за день:

74,60 52,95 243,07 1747,17 0,77 0,94 26,64 163,2 547,55 924,48 185,01 11,15

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 22.01.2026 года

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

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															
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,75	16,65	34,44	446,58	0,13	0,63	1,12	58,9	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	12,5	158,50	114,50	17,00	0,10	
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11			2,88		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		32,5	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			12,00	39,00	8,40	0,66	
			50,72	24,64	138,66	979,23	0,29	0,76	4,50	103,9	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		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	20,0	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		32,1	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	35,4	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		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			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			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 125,03			39,81	41,37	157,17	1160,14	0,66	0,40	28,00	87,5	187,93	499,21	139,70	10,47

Итого за день: 90,53 66,01 295,83 2139,37 0,95 1,16 32,50 191,5 712,53 1144,61 234,41 12,90

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 22.01.2026 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	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ*	60	0,69	6,05	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
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
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
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 111,51 33,95 33,19 131,01 958,54 0,54 0,33 22,50 74,6 146,21 415,68 110,43 9,18

ПОЛДНИК

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
306/08	БУЛОЧКА.ШКОЛЬНАЯ	100	9,04	5,30	55,42	305,52	0,15	0,06	0,53	4,7	21,40	84,84	17,88	1,14

Итого по подменю: 28,46 руб. 10,04 5,50 75,62 392,12 0,17 0,08 4,53 4,7 35,40 98,84 25,88 3,94

Итого за день: 43,99 38,69 206,63 1350,66 0,71 0,41 27,03 79,4 181,61 514,52 136,31 13,12

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 22.01.2026 года

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

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														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40		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	20,0	42,38	117,23	43,10	2,13
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
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
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			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			12,00	39,00	8,40	0,66
			39,81	41,37	157,17	1160,14	0,66	0,40	28,00	87,5	187,93	499,21	139,70	10,47

ПОЛДНИК														
306/08	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	150	13,56	7,95	83,13	458,28	0,23	0,09	0,80	7,1	32,11	127,26	26,82	1,71
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
Итого по подменю: 32,91 руб.			14,56	8,15	103,33	544,88	0,25	0,11	4,80	7,1	46,11	141,26	34,82	4,51

Итого за день:

54,37 49,52 260,50 1705,02 0,91 0,51 32,80 94,7 234,04 640,47 174,52 14,98

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 23.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа Навигатор 11-18 лет"														
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														
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
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	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	20,0	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		26,0	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			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 120,00

23,55 21,92 100,91 695,13 0,32 0,63 2,76 218,7 326,86 453,93 77,75 4,38

ОБЕД

107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		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	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
372/2018	КОТЛЕТЫ 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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		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			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

34,76 33,47 124,12 939,76 0,55 0,47 230,73 79,2 208,97 504,80 194,84 9,81

Итого за день: 58,31 55,39 225,03 1634,89 0,87 1,10 233,49 297,9 535,83 958,73 272,59 14,19

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 23.01.2026 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	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
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	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	20,0	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		26,0	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			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 111,51

20,71 20,05 84,38 600,76 0,26 0,58 2,47 209,0 296,30 404,52 68,22 3,88

ОБЕД

107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		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	15,0	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	32,3	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	24,0	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		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			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

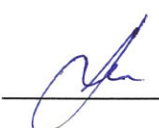
Итого по подменю: 111,51

29,28 29,27 101,11 786,84 0,43 0,38 223,93 71,3 150,51 414,78 157,52 7,88

Итого за день:

49,99 49,32 185,49 1387,60 0,69 0,96 226,40 280,3 446,81 819,30 225,74 11,76

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 23.01.2026 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														
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
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	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	20,0	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		26,0	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			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 125,03 23,55 21,92 100,91 695,13 0,32 0,63 2,76 218,7 326,86 453,93 77,75 4,38

ОБЕД

107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		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	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
372/2018	КОТЛЕТЫ 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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		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			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: 125,03 34,76 33,47 124,12 939,76 0,55 0,47 230,73 79,2 208,97 504,80 194,84 9,81

Итого за день: 58,31 55,39 225,03 1634,89 0,87 1,10 233,49 297,9 535,83 958,73 272,59 14,19

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 23.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор "ОВ37-10лет 1 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
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
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	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	20,0	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		26,0	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			6,00	19,50	4,20	0,33
			20,71	20,05	84,38	600,76	0,26	0,58	2,47	209,0	296,30	404,52	68,22	3,88

Итого по подменю: 53,97 руб.

ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		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	15,0	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	32,3	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	24,0	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		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			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:			29,28	29,27	101,11	786,84	0,43	0,38	223,93	71,3	150,51	414,78	157,52	7,88

Итого по подменю: 111,51

Итого за день:

49,99 49,32 185,49 1387,60 0,69 0,96 226,40 280,3 446,81 819,30 225,74 11,76

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

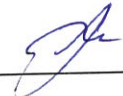
Меню на 23.01.2026 года

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

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	Ca	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
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	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	20,0	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		26,0	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			10,00	32,50	7,00	0,55
			23,55	21,92	100,91	695,13	0,32	0,63	2,76	218,7	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		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	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
372/2018	КОТЛЕТЫ 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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		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			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: 125,03			34,76	33,47	124,12	939,76	0,55	0,47	230,73	79,2	208,97	504,80	194,84	9,81

Итого за день: 58,31 55,39 225,03 1634,89 0,87 1,10 233,49 297,9 535,83 958,73 272,59 14,19

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 23.01.2026 года

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

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	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		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	15,0	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	32,3	51,82	144,99	19,42	1,20
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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		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			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: 111,51			30,42	30,55	106,26	823,57	0,47	0,40	224,58	76,1	179,83	447,51	177,15	8,70
ПОЛДНИК														
550/2018	МАННИК	100	5,79	5,55	33,24	206,10	0,06	0,15	0,27	58,6	62,15	87,64	12,02	0,74
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
Итого по подменю: 28,46 руб.			6,47	5,83	52,88	289,90	0,07	0,21	200,27	58,6	74,45	91,04	15,42	1,37
Итого за день:			36,89	36,38	159,14	1113,47	0,54	0,61	424,85	134,7	254,28	538,55	192,57	10,07

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 23.01.2026 года

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

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														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		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	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
372/2018	КОТЛЕТЫ 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
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		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			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
			34,76	33,47	124,12	939,76	0,55	0,47	230,73	79,2	208,97	504,80	194,84	9,81

ПОЛДНИК

550/2018	МАННИК*	150	8,68	8,37	49,92	309,74	0,10	0,22	0,41	88,1	93,48	131,56	18,05	1,11
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
Итого по подменю: 32,91 руб.			9,36	8,65	69,56	393,54	0,11	0,28	200,41	88,1	105,78	134,96	21,45	1,74

Итого за день:

44,12 42,12 193,68 1333,30 0,66 0,75 431,14 167,3 314,75 639,76 216,29 11,55

Директор _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./