

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

Чернякевич Е.З./

Меню на 26.01.2026 года

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

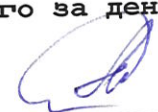
МАОУ "Фроловская средняя школа" "Навигатор" 11-18 лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	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
			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 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 26.01.2026 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	P	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: 111,51			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./

Меню на 26.01.2026 года

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

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														
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: 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 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 26.01.2026 года

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

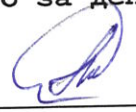
МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор "ОВЗ/7-10 лет" 1 смена														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	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 26.01.2026 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	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: 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

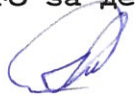
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02		7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,0	42,38	117,23	43,10	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	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 26.01.2026 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														
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 26.01.2026 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 27.01.2026 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														
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 27.01.2026 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														
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 27.01.2026 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														
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 27.01.2026 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														
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: 53,97 руб.

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 27.01.2026 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 _____ /Банникова Т.Н./

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Минеральные вещества,

C	A, мкг	Ca	P	Mg
---	--------	----	---	----

/Чернякевич Е.З./

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
0555	Суп-пюре из картофеля, моркови, лука, сельдерея, петрушки, укропа, чеснока, соли, перца, масла сливочного	100	10,0	0,5	0,5	100	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	10,0	10,0	10,0

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

30,30	40,10	105,82	905,39	0,31	0,28	36,59	35,9	104,60	404,17	104,23	5,66
-------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	------

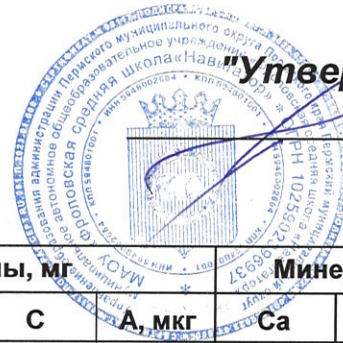
531/2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ*	100	6,18	3,65	70,12	338,08	0,10	0,06	0,25	16,1	21,10	60,43	12,77	1,41
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,98	59,94					0,45			0,05

6,18	3,65	85,10	398,02	0,10	0,06	0,25	16,1	21,55	60,43	12,77	1,46
------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

36,48	43,75	190,92	1303,41	0,41	0,34	36,84	52,1	126,15	464,60	117,00	7,12
-------	-------	--------	---------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	------

Зав. производством _____ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

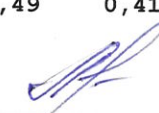
/Чернякевич.Е.З./

Меню на 27.01.2026 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 28.01.2026 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														
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
			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 28.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа-навигатор ДОТ-Толет"															
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	

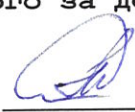
Итого по подменю: 111,51 25,39 29,26 69,87 644,23 0,28 0,74 8,11 336,2 291,27 436,03 58,94 3,97

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 28.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа Навигатор ДОПН-1011"														
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
			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 28.01.2026 года

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

N рецеп.	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

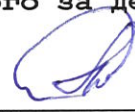
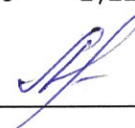
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,0	41,27	46,94	20,48	0,95
345/2013	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	22,85	9,79	9,37	216,99	0,23	0,22	1,08	59,7	49,14	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  /Банникова Т.Н./Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 28.01.2026 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	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: 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

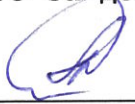
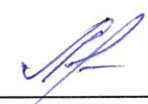
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,0	49,43	57,15	25,38	1,18
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	20,67	13,47	12,29	253,04	0,22	0,26	1,56	69,1	102,10	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 28.01.2026 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														
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 28.01.2026 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 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
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 29.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор "11-18 лет"														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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: 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 29.01.2026 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

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

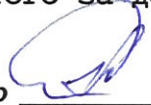
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,08	6,00	3,41	67,97			0,30		1,71	3,42	2,28	0,05
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,5	20,69	60,94	24,70	0,87
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ *	90	17,12	11,44	13,78	226,60	0,07	0,14	0,26	3,9	33,56	165,47	21,08	2,17
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

31,20 30,03 101,23 800,38 0,44 0,32 20,09 35,4 90,47 436,47 154,75 7,90

Итого за день:

48,64 48,19 200,51 1430,71 0,81 0,70 22,98 100,3 385,67 814,25 249,63 11,12

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 29.01.2026 года

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

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	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 29.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа Навигатор ОБЗР-10лет 1 семестр"														
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
			17,44	18,16	99,28	630,33	0,37	0,38	2,89	64,8	295,20	377,78	94,88	3,22

Итого по подменю: 53,97 руб.

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:			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 по подменю: 111,51

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 29.01.2026 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	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

Итого по подменю: 65,98 руб.

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 29.01.2026 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														
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

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 29.01.2026 года

МАОУ "Фроловская школа" "Навигатор" ОВЗ 11-18 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														
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 30.01.2026 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														
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 30.01.2026 года

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

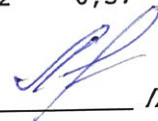
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот7-10лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,79	238,04	0,09	0,14	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..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
			24,51	22,41	90,30	660,94	0,25	0,19	1,66	58,6	74,65	228,14	35,69	2,71

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:

53,97 39,45 209,31 1408,01 0,72 0,57 243,40 90,3 186,62 625,73 134,19 9,94

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 30.01.2026 года

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

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор до11-10л														
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
							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 30.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа-навигатор СВЗ/Голет Гемелн"														
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	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..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

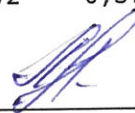
Итого по подменю: 53,97 руб. 24,51 22,41 90,30 660,94 0,25 0,19 1,66 58,6 74,65 228,14 35,69 2,71

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: 53,97 39,45 209,31 1408,01 0,72 0,57 243,40 90,3 186,62 625,73 134,19 9,94

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

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 30.01.2026 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	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: 65,98 руб.

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 30.01.2026 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 30.01.2026 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./

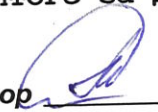
Меню на 31.01.2026 года

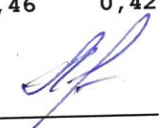
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 лет

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														
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

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 31.01.2026 года

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

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														
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

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

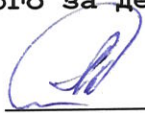
Меню на 31.01.2026 года

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

МАОУ "Фроловская средняя школа навигатор для IT-тех."														
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	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./

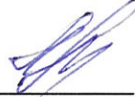
Меню на 31.01.2026 года

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
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 31.01.2026 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	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

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./