

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 280 от «26» февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП

Банникова Т.Н.

«1»

марта 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-10 лет

(весенне-летний период)

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

ИП Банникова Т.Н.: _____

Утверждаю: _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)



Неделя 1 День 1		МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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	40,40	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	54,50	139,20	99,75	9,60	0,31
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
82/2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			13,85	16,27	80,05	521,97	0,21	0,27	16,44	94,90	310,47	285,94	60,27	4,74
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	14,17	14,48	8,42	0,36
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78	34,48	1,70
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	16,07	14,64	14,87	255,49	0,10	0,22	3,78	46,00	104,73	208,65	29,73	2,19
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:			32,62	25,56	120,87	845,86	0,47	0,36	21,38	88,80	211,00	442,47	101,54	7,95

Всего за день: 46,47 41,83 200,92 1367,83 0,68 0,63 37,82 183,7 521,47 728,41 161,81 12,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____



ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 2														
МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,32	11,76	12,43	212,86	0,07	0,12	0,74	13,86	31,57	134,74	17,41	1,52
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			24,64	18,69	77,89	578,30	0,33	0,24	6,86	37,86	60,88	311,98	116,90	5,31
ОБЕД														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ*	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76	0,00	21,68	24,92	12,69	0,81
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,57	4,91	7,31	79,69	0,05	0,05	24,16	7,50	31,70	39,02	17,74	0,62
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	44,42	540,41	0,15	0,18	6,67	36,47	35,17	259,83	55,80	2,18
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			30,30	40,10	106,38	907,63	0,29	0,27	36,59	43,97	106,20	392,17	101,83	5,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

ИП Банникова Т.Н.: _____

Утверждаю: _____



ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

Неделя 1 День 3														
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	14,17	14,48	8,42	0,36
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,31	3,64	245,33	0,09	0,53	0,80	278,15	133,57	246,89	20,69	2,57
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ /ПЕЧЕНЬЕ	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			23,99	26,72	66,96	606,04	0,22	0,72	5,10	324,20	292,70	412,35	54,74	3,90
ОБЕД														
2/2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ / 18	60	0,82	3,70	4,00	52,59	0,02	0,03	15,90	0,00	21,30	20,08	12,39	0,62
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95
345/2013	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	17,14	7,34	7,03	162,74	0,17	0,17	0,81	44,82	36,86	184,37	28,29	1,11
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			33,10	24,87	115,17	816,94	0,56	0,44	62,28	91,52	181,97	463,89	124,87	9,19

Всего за день: 57,09 51,59 182,13 1422,98 0,78 1,16 67,38 415,72 474,67 876,24 179,61 13,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____



ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 4			МАОУ"Фроловская средняя школа "Навигатор"											
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10	0,00	6,60	14,80	4,00	0,50
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	220	9,44	9,18	41,37	285,84	0,27	0,20	1,49	44,88	157,23	231,26	61,08	1,62
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			17,44	18,16	99,28	630,33	0,37	0,38	2,89	64,88	295,20	377,78	94,88	3,22
ОБЕД														
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,08	6,00	3,41	67,97	0,00	0,00	0,30	0,00	1,71	3,42	2,28	0,05
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,50	20,69	60,94	24,70	0,87
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,42	13,16	14,31	245,42	0,07	0,15	0,27	29,34	36,41	170,38	21,53	2,21
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			31,50	31,75	101,76	819,20	0,44	0,33	20,10	60,84	93,32	441,38	155,20	7,94
Всего за день:														
			48,94	49,91	201,04	1449,53	0,81	0,71	22,99	125,72	388,52	819,16	250,08	11,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____



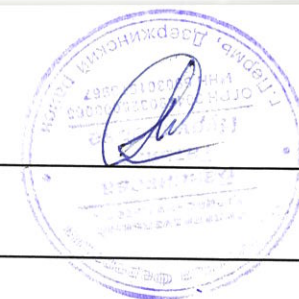
ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 5		МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	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	31,86	41,70	140,88	18,58	1,10
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			22,99	22,25	80,46	614,06	0,22	0,18	1,66	58,66	70,65	215,14	32,89	2,49
ОБЕД														
21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "	60	0,01	0,04	0,07	0,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,15	0,30	0,20	0,00
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ / 2013	200	2,30	2,37	16,63	97,00	0,09	0,05	13,20	0,00	12,16	50,84	19,24	0,79
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	90	14,04	6,35	9,05	149,45	0,07	0,10	2,94	0,00	18,82	144,55	19,95	2,10
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			29,46	17,04	119,01	747,07	0,47	0,38	241,74	31,70	111,97	397,59	98,50	7,23
Всего за день:			52,45	39,29	199,47	1361,13	0,69	0,56	243,4	90,36	182,62	612,73	131,39	9,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

ИП Банникова Т.Н. : _____

Утверждаю : _____



ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

Неделя 2 День 6

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,06	0,11	54,50	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	68,20	151,74	185,40	41,34	0,63
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
112/2012	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:			13,87	21,39	85,92	591,66	0,17	0,30	13,68	122,70	314,59	311,35	64,54	3,85
ОБЕД														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	14,17	14,48	8,42	0,36
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,57	4,91	7,31	79,69	0,05	0,05	24,16	7,50	31,70	39,02	17,74	0,62
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,39	9,76	14,26	214,50	0,07	0,15	0,27	4,14	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	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:			30,98	21,99	99,79	722,86	0,39	0,34	31,07	35,64	132,59	435,98	158,11	9,04

Всего за день: 44,85 43,38 185,71 1314,52 0,56 0,64 44,75 158,34 447,18 747,33 222,65 12,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

НЕДЕЛЯ 2 День 7														
МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 2013	90/30	15,06	11,57	11,52	210,42	0,08	0,16	3,35	27,60	58,82	174,94	24,51	2,17
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			25,26	18,24	87,03	613,30	0,24	0,21	3,35	54,40	91,63	262,21	41,62	3,76
ОБЕД														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *	60	0,86	3,05	5,02	50,98	0,01	0,02	5,70	0,00	21,46	24,65	12,56	0,80
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ,СО СМЕТАНОЙ*	200/5	1,87	5,05	14,00	109,35	0,09	0,06	13,42	7,50	16,78	53,48	21,48	0,75
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	43,86	538,17	0,17	0,19	6,67	28,47	33,57	271,83	58,20	2,50
487/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			30,92	39,85	112,71	933,60	0,37	0,30	36,47	35,97	102,94	426,94	114,00	6,93

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

ИП Банникова Т.Н.: _____

Утверждаю : _____



ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

Неделя 2 День 8

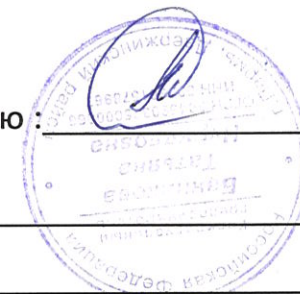
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10	0,00	6,60	14,80	4,00	0,50
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	220	9,58	13,75	42,07	330,38	0,28	0,21	1,49	66,88	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	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			17,01	22,38	99,77	668,53	0,38	0,38	2,89	86,93	289,93	365,39	85,30	2,69
ОБЕД														
5/2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БК И ОГУРЦОВ	60	0,83	3,66	2,04	45,27	0,02	0,02	16,33	0,00	22,44	17,17	9,28	0,37
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,60	96,86	0,09	0,05	13,18	0,00	17,94	51,82	19,44	0,83
334/2013	ФИГУРКИ РЫБНЫЕ	108	18,27	6,33	5,87	153,52	0,18	0,19	1,11	36,75	55,29	198,03	29,78	0,68
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			32,30	20,20	103,27	724,91	0,56	0,42	56,19	68,45	160,66	452,52	111,41	5,42
Всего за день:			49,31	42,58	203,04	1393,44	0,94	0,8	59,08	155,38	450,59	817,91	196,71	8,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____



ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

ИП Банникова Т.Н.: _____

Утверждаю: _____



ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

Неделя 2 День 10														
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор"														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	123,03	148,50	27,82	1,24
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22	0,00	125,00	27,50	96,00	6,00	1,25
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:			20,71	20,05	84,38	600,76	0,26	0,58	2,47	209,00	296,30	404,52	68,22	3,88
ОБЕД														
18/2018	САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /18	60	0,60	3,69	2,09	44,65	0,03	0,02	9,35	0,00	11,83	17,24	9,97	0,45
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,55	15,98	9,79	241,18	0,09	0,14	1,69	32,38	51,82	144,99	19,42	1,20
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			29,40	32,90	102,18	823,09	0,45	0,39	230,28	71,38	148,54	417,62	159,09	7,97

Всего за день: 50,11 52,95 186,56 1423,85 0,71 0,97 232,75 280,38 444,84 822,14 227,31 11,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968097

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026