

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 280 от 26 » февраль 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

ИП Банникова

Банникова Т.Н.

Татьяна

Нурулловна

«07» февраль 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

ФИЛИАЛ МАОУ «ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НАВИГАТОР»

ДЕРЕВНЯ ЖЕБРЕИ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации

ИП № 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 1

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,04	3,66	5,64	59,62	0,01	0,03	5,13		25,92	29,45	14,98	0,98
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,73	8,52	13,22	160,53	0,08	0,05	13,11	12,00	13,43	48,76	20,08	0,67
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	15,29	16,29	13,06	260,04	0,08	0,15	0,92	17,28	33,05	152,94	20,16	1,68
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,68	6,98	39,21	254,42	0,30	0,14	4,94	22,91	15,09	206,12	137,18	4,61
495/2021	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
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			38,60	36,33	121,40	967,05	0,55	0,41	24,50	52,19	125,49	518,67	213,70	10,94
Всего за день :			38,60	36,33	121,40	967,05	0,55	0,41	24,50	52,19	125,49	518,67	213,70	10,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 2

ДЕНЬ 2														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
47/2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,08	3,72	5,63	60,36	0,04	0,03	9,69		20,36	31,41	14,15	0,61
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,03	4,79	10,16	91,84	0,08	0,04	15,70	1,80	23,49	54,97	21,13	0,73
338/2021	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	13,04	15,24	6,69	216,06	0,06	0,15	0,18	24,30	24,62	155,52	22,14	1,98
378/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,52	6,81	15,08	131,57	0,11	0,11	15,08	32,40	40,98	83,91	39,29	1,00
496/2021	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
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			24,77	31,70	85,69	727,01	0,38	0,42	240,65	58,50	137,25	395,21	115,41	6,72
Всего за день :			24,77	31,70	85,69	727,01	0,38	0,42	240,65	58,50	137,25	395,21	115,41	6,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,5

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 3

ДЕНЬ 3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,26	3,78	7,14	67,62	0,06	0,03	9,07		8,81	33,69	12,10	0,47
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,13	13,28	14,50	186,08	0,09	0,05	9,47		11,52	56,72	19,07	0,92
329/2021	БИГУС.	170	14,42	18,86	7,69	258,14	0,05	0,06	57,66		63,54	49,11	26,28	0,94
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			23,31	36,86	69,76	704,02	0,29	0,17	78,20		102,87	207,72	74,55	4,57
Всего за день :			23,31	36,86	69,76	704,02	0,29	0,17	78,20		102,87	207,72	74,55	4,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,0

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 4

ДЕНЬ 4														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
43/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕННОЙ	60	1,08	3,78	7,16	66,91	0,05	0,03	11,22		11,90	30,93	12,84	0,47
98/2021	СВЕКОЛЬНИК.	200	1,83	4,20	13,73	100,11	0,06	0,06	12,86		30,13	53,39	25,02	1,30
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	16,12	15,97	13,79	263,31	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,56	35,03	212,76	0,15	0,06		24,00	21,84	134,91	30,60	2,26
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОГО ИЛИ	200	0,02	0,02	5,69	23,06			0,36		1,44	0,72	0,48	0,07
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			30,11	30,39	103,89	809,53	0,42	0,35	24,70	27,96	115,10	460,17	107,51	8,18
Всего за день :			30,11	30,39	103,89	809,53	0,42	0,35	24,70	27,96	115,10	460,17	107,51	8,18
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5														

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 5

ДЕНЬ 5														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	1,03	3,65	5,58	59,29	0,01	0,03	5,02		25,70	28,95	14,67	0,96
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	200	1,89	4,51	13,04	100,27	0,10	0,05	12,98		12,94	55,18	23,05	0,80
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	17,99	19,22	11,96	292,82	0,11	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,77	6,06	39,59	227,94	0,04	0,03		26,77	5,88	82,14	26,71	0,55
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02			16,30	25,80	8,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			30,56	34,40	121,80	919,00	0,37	0,33	20,06	66,37	123,35	432,46	110,98	6,08
Всего за день :			30,56	34,40	121,80	919,00	0,37	0,33	20,06	66,37	123,35	432,46	110,98	6,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,66	4,94	56,54	0,01	0,01	15,22		25,34	18,66	8,64	0,35
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	4,06	5,41	18,78	140,02	0,13	0,17	16,21	30,00	94,68	113,97	29,19	0,84
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	15,29	16,29	13,06	260,04	0,08	0,15	0,92	17,28	33,05	152,94	20,16	1,68
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,56	35,03	212,76	0,15	0,06		24,00	21,84	134,91	30,60	2,26
495/2021	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
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД:			31,81	31,80	122,08	901,80	0,45	0,43	32,75	71,28	212,91	501,88	109,89	8,13
Всего за день :			31,81	31,80	122,08	901,80	0,45	0,43	32,75	71,28	212,91	501,88	109,89	8,13
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 3,8											

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 7

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,20	0,11	15,00		15,60	73,20	22,80	0,42
93/2021	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,41	4,07	7,90	73,91	0,03	0,04	16,69		30,95	33,70	17,42	0,87
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,47	18,50	18,04	308,52	0,19	0,20	21,24	38,96	28,61	197,35	42,95	2,09
496/2021	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
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			25,70	26,53	78,69	656,41	0,51	0,44	252,93	38,96	102,96	373,65	101,87	5,78
Всего за день :			25,70	26,53	78,69	656,41	0,51	0,44	252,93	38,96	102,96	373,65	101,87	5,78
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1														

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	60	1,03	3,91	7,01	67,32	0,09	0,04	4,41		12,69	65,17	25,83	0,84
129/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,14	4,29	14,51	105,21	0,09	0,05	9,48		11,54	56,60	19,11	0,92
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	16,12	15,97	13,79	263,31	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,68	6,98	39,21	254,42	0,30	0,14	4,94	22,91	15,09	206,12	137,18	4,61
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			33,47	32,09	114,95	882,44	0,65	0,43	21,09	26,87	92,61	570,31	222,49	10,92
Всего за день :			33,47	32,09	114,95	882,44	0,65	0,43	21,09	26,87	92,61	570,31	222,49	10,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 9

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
47/2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,08	3,72	5,63	60,36	0,04	0,03	9,69		20,36	31,41	14,15	0,61
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,56	4,80	8,76	84,46	0,07	0,05	16,68	6,00	20,10	41,47	16,60	0,60
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,28	16,65	3,06	207,20	0,07	0,11	3,64	54,50	17,09	106,65	16,07	0,96
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,77	6,06	39,59	227,94	0,04	0,03		26,77	5,88	82,14	26,71	0,55
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02			16,30	25,80	8,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			23,57	32,19	108,67	818,64	0,33	0,27	30,01	87,27	95,23	353,47	97,23	5,12
Всего за день :			23,57	32,19	108,67	818,64	0,33	0,27	30,01	87,27	95,23	353,47	97,23	5,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,6

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	1,03	3,65	5,58	59,29	0,01	0,03	5,02		25,70	28,95	14,67	0,96
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,04	3,89	15,24	120,11	0,24	0,05	1,74	16,00	38,67	103,02	33,95	2,03
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	13,45	6,60	2,85	124,59	0,10	0,19	0,68	59,41	68,17	214,52	42,13	0,97
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,12	6,67	20,94	156,21	0,16	0,13	24,59	31,73	40,78	92,76	31,10	1,13
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,02	0,02	5,69	23,06			0,36		1,44	0,72	0,48	0,07
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			29,08	21,69	78,79	626,64	0,59	0,43	32,39	107,14	190,26	505,97	137,63	6,93
Всего за день :			29,08	21,69	78,79	626,64	0,59	0,43	32,39	107,14	190,26	505,97	137,63	6,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968097

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026