

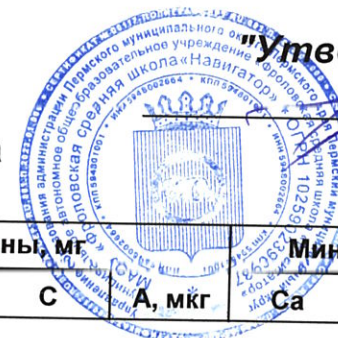
ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чорняксоич Е.З./

Меню на 28.05.2026 года


МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)




| № 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: 0,00 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: 232,26 | | | 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./

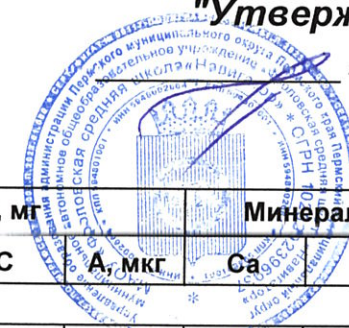
ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякова Е.З./

Меню на 29.05.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)



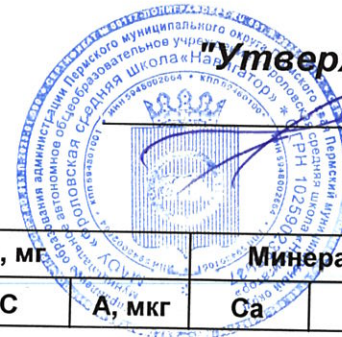
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------------------------|-------|--------|-------|------|
| | | | 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 | 35,74 | 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: 0,00 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: 232,26 | | | 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"

/Чернякović Е.З./

Меню на 01.06.2026 года

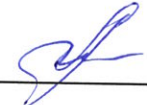
МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)

| № 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 | 46 | 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: 0,00 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 14,00 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 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: 232,26 | | | 37,61 | 28,09 | 145,74 | 989,17 | 0,58 | 0,36 | 26,68 | 92,5 | 195,04 | 486,52 | 119,11 | 9,47 |

Итого за день: 55,94 47,70 245,28 1637,16 0,86 0,70 43,48 209,2 581,27 852,50 192,80 14,63

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

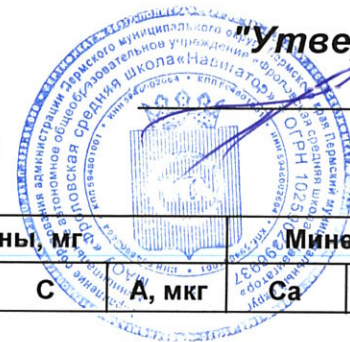
ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 02.06.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)



| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Капорийн. 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: 0,00 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: 232,26 | | | 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./

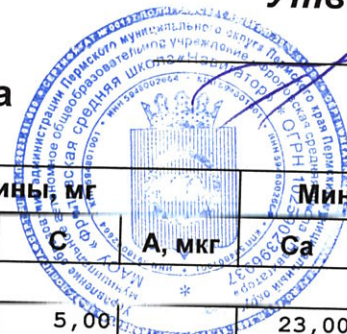
ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 03.06.2026 года


МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)



| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 100 | 0,00 | 0,10 | 1,70 | 14,00 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 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: 0,00 руб. | | | 29,39 | 31,72 | 78,39 | 719,64 | 0,29 | 0,87 | 7,30 | 393,5 | 339,30 | 496,63 | 68,32 | 5,00 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 2/2018 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ /18 | 100 | 1,37 | 6,17 | 6,66 | 87,65 | 0,04 | 0,04 | 26,51 | | 35,50 | 33,47 | 20,65 | 1,04 |
| 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: 232,26 | | | 38,18 | 35,88 | 129,93 | 995,25 | 0,67 | 0,59 | 82,75 | 122,3 | 278,21 | 574,39 | 154,94 | 10,26 |
| Итого за день: | | | 67,57 | 67,60 | 208,32 | 1714,89 | 0,96 | 1,46 | 90,05 | 515,9 | 617,51 | 1071,02 | 223,26 | 15,26 |

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

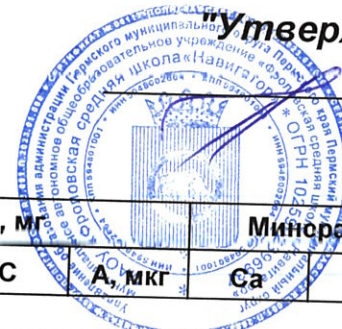
ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 04.06.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)



| № 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: 0,00 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: 232,26 | | | 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 05.06.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)

| № 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: 0,00 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: 232,26 | | | 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 08.06.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)



| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------------|---|--------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Ca | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 63/2018 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 6,67 | 9,50 | 9,88 | 151,73 | 0,03 | 0,08 | 0,14 | 66,0 | 185,20 | 132,50 | 12,80 | 0,41 |
| 253/2013 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ* | 250 | 7,69 | 13,33 | 53,15 | 363,31 | 0,10 | 0,24 | 1,77 | 72,7 | 173,42 | 208,47 | 46,51 | 0,74 |
| 457/2018 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | 0,31 | 0,01 | | 0,03 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 82/2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого по подменю: 0,00 руб. | | | 16,48 | 23,59 | 97,55 | 668,44 | 0,20 | 0,36 | 16,91 | 138,7 | 386,93 | 370,48 | 75,61 | 4,70 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 14,00 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 104/2018 | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ | 250/10 | 2,00 | 6,69 | 8,95 | 104,01 | 0,06 | 0,06 | 30,01 | 15,0 | 41,63 | 48,43 | 20,69 | 0,75 |
| 339/2018 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ* | 100 | 19,33 | 10,85 | 15,85 | 238,34 | 0,08 | 0,16 | 0,30 | 4,6 | 38,78 | 187,25 | 23,92 | 2,45 |
| 202/2018 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 6,84 | 7,72 | 30,89 | 220,42 | 0,23 | 0,12 | 3,89 | 28,8 | 43,44 | 169,38 | 109,85 | 3,88 |
| 495/2018 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | | 0,01 | 0,40 | | 22,50 | 15,40 | 6,00 | 1,23 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,66 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Итого по подменю: 232,26 | | | 36,35 | 26,40 | 117,51 | 856,09 | 0,49 | 0,40 | 39,60 | 48,4 | 188,85 | 523,46 | 192,56 | 10,90 |
| Итого за день: | | | 52,83 | 49,99 | 215,06 | 1524,53 | 0,69 | 0,76 | 56,51 | 187,1 | 575,78 | 893,94 | 268,17 | 15,60 |

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

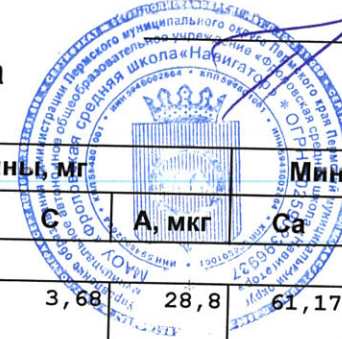
ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 09.06.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)



| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 300/2013 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ/ 2013 | 100/30 | 16,59 | 12,51 | 12,43 | 228,64 | 0,09 | 0,17 | 3,68 | 28,8 | 61,17 | 190,83 | 26,70 | 2,40 |
| 291/2013 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013 | 180 | 6,77 | 7,43 | 43,21 | 266,78 | 0,10 | 0,03 | | 32,1 | 24,60 | 57,91 | 10,45 | 1,08 |
| 457/2018 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | 0,31 | 0,01 | | 0,03 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.. | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| Итого по подменю: 0,00 руб. | | | 27,92 | 20,42 | 95,14 | 675,98 | 0,26 | 0,22 | 3,68 | 60,9 | 98,08 | 287,75 | 45,55 | 4,17 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 50/2013 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *2013 | 100 | 1,43 | 5,08 | 8,37 | 84,97 | 0,02 | 0,04 | 9,50 | | 35,76 | 41,08 | 20,94 | 1,34 |
| 134/2013 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ | 250/10 | 2,43 | 6,88 | 17,64 | 142,69 | 0,11 | 0,08 | 16,78 | 15,0 | 24,20 | 69,10 | 27,15 | 0,95 |
| 375/2018 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ * | 280 | 25,30 | 35,77 | 51,79 | 630,29 | 0,18 | 0,21 | 7,79 | 42,5 | 41,15 | 303,07 | 65,08 | 2,54 |
| 487/2018 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 0,33 | 0,21 | 15,23 | 64,14 | 0,02 | 0,01 | 10,68 | | 13,93 | 8,58 | 6,16 | 1,20 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,66 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.. | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| Итого по подменю: 232,26 | | | 37,95 | 49,12 | 141,21 | 1159,23 | 0,46 | 0,38 | 44,75 | 57,5 | 138,54 | 513,83 | 140,23 | 8,24 |
| Итого за день: | | | 65,87 | 69,54 | 236,35 | 1835,21 | 0,72 | 0,60 | 48,43 | 118,4 | 236,62 | 801,58 | 185,78 | 12,41 |

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 11.06.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" (ЛДП)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/2018 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА* | 220 | 39,75 | 16,65 | 34,44 | 446,58 | 0,13 | 0,63 | 1,12 | 58,9 | 330,41 | 446,81 | 60,94 | 1,10 |
| 471/2018 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 50 | 3,60 | 4,25 | 28,00 | 164,65 | 0,03 | 0,08 | 0,50 | 12,5 | 158,50 | 114,50 | 17,00 | 0,10 |
| 459/2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,20 | 41,11 | | | 2,88 | | 3,19 | 1,59 | 0,87 | 0,07 |
| 589/2013 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ-ПРЯНИК | 50 | 2,75 | 3,25 | 36,50 | 186,25 | 0,06 | 0,03 | | 32,5 | 20,50 | 43,50 | 7,50 | 0,50 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.. | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| Итого по подменю: 0,00 руб. | | | 50,72 | 24,64 | 138,66 | 979,23 | 0,29 | 0,76 | 4,50 | 103,9 | 524,60 | 645,40 | 94,71 | 2,43 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/2013 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,15 | 10,08 | 9,07 | 131,58 | 0,05 | 0,06 | 4,40 | | 23,85 | 48,60 | 33,44 | 0,63 |
| 144/2013 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,74 | 4,82 | 21,89 | 153,84 | 0,25 | 0,09 | 17,75 | 20,0 | 42,38 | 117,23 | 43,10 | 2,13 |
| 256/2018 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,77 | 7,43 | 43,21 | 266,78 | 0,10 | 0,03 | | 32,1 | 24,60 | 57,91 | 10,45 | 1,08 |
| 372/2018 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 15,91 | 17,52 | 10,90 | 264,90 | 0,10 | 0,16 | 1,85 | 35,4 | 57,30 | 158,87 | 21,31 | 1,31 |
| 501/2018 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ/60 | 60 | 4,68 | 0,84 | 22,38 | 115,80 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.. | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,02 | | | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| Итого по подменю: 232,26 | | | 39,81 | 41,37 | 157,17 | 1160,14 | 0,66 | 0,40 | 28,00 | 87,5 | 187,93 | 499,21 | 139,70 | 10,47 |
| Итого за день: | | | 90,53 | 66,01 | 295,83 | 2139,37 | 0,95 | 1,16 | 32,50 | 191,5 | 712,53 | 1144,61 | 234,41 | 12,90 |

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./