



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 1126 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП

Банникова Т.Н.

«28»

2026 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННИЙ 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.

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕБРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

## День 1

| ДЕНЬ 1                                |                                  |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |       |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
| 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                                  |                                  |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |       |
| 148/2021                              | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ) | 60    | 0,66                | 0,12  | 2,28   | 12,84         | 0,04     | 0,02   | 15,00 |        | 8,40                     | 15,60  | 12,00  | 0,54  |
| 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 :                          |                                  |       | 38,22               | 32,79 | 118,04 | 920,27        | 0,58     | 0,40   | 34,37 | 52,19  | 107,97                   | 504,82 | 210,72 | 10,50 |
| Всего за день :                       |                                  |       | 38,22               | 32,79 | 118,04 | 920,27        | 0,58     | 0,40   | 34,37 | 52,19  | 107,97                   | 504,82 | 210,72 | 10,50 |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1 |                                  |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |       |

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕБРЕИ ОСЕННИЙ 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 | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| ОБЕД                                  |                                |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |                          |        |        |      |
| 1/2021                                | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ. | 60    | 0,92                | 3,64  | 5,56  | 58,82         | 0,02     | 0,02   | 21,54  |        | 24,30                    | 17,52  | 9,42   | 0,33 |
| 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 :                          |                                |       | 24,61               | 31,62 | 85,62 | 725,47        | 0,36     | 0,41   | 252,50 | 58,50  | 141,19                   | 381,32 | 110,68 | 6,44 |
| Всего за день :                       |                                |       | 24,61               | 31,62 | 85,62 | 725,47        | 0,36     | 0,41   | 252,50 | 58,50  | 141,19                   | 381,32 | 110,68 | 6,44 |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,5 |                                |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |                          |        |        |      |

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕВРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ.

### День 3

| N рец.          | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                 |                             |       | Б                   | Ж     | У     |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ОБЕД            |                             |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 14/2021         | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ     | 60    | 0,40                | 3,65  | 1,08  | 38,81            | 0,02     | 0,01   | 3,99  |        | 9,69                     | 17,17  | 7,98  | 0,29 |
| 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 :    |                             |       | 22,45               | 36,73 | 63,70 | 675,21           | 0,25     | 0,15   | 73,12 |        | 103,75                   | 191,20 | 70,43 | 4,39 |
| Всего за день : |                             |       | 22,45               | 36,73 | 63,70 | 675,21           | 0,25     | 0,15   | 73,12 |        | 103,75                   | 191,20 | 70,43 | 4,39 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 2,8

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕБРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

## День 4

| ДЕНЬ 4                                |                                          |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
|---------------------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
| 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                                  |                                          |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 5/2021                                | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ. | 60    | 0,71                | 3,65  | 1,86  | 43,08         | 0,02     | 0,02   | 15,14 |        | 18,38                    | 16,39  | 8,08   | 0,30 |
| 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 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 :                          |                                          |       | 29,74               | 30,26 | 98,59 | 785,70        | 0,39     | 0,34   | 28,62 | 27,96  | 121,58                   | 445,63 | 102,75 | 8,01 |
| Всего за день :                       |                                          |       | 29,74               | 30,26 | 98,59 | 785,70        | 0,39     | 0,34   | 28,62 | 27,96  | 121,58                   | 445,63 | 102,75 | 8,01 |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3 |                                          |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕВРЕИ ОСЕННИЙ 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            |                                      |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 18/2021         | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60    | 0,56                | 3,68  | 2,10   | 43,90         | 0,03     | 0,02   | 9,39  |        | 9,86                     | 18,09  | 9,68   | 0,42 |
| 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 :    |                                      |       | 30,09               | 34,43 | 118,32 | 903,61        | 0,39     | 0,32   | 24,43 | 66,37  | 107,51                   | 421,60 | 105,99 | 5,54 |
| Всего за день : |                                      |       | 30,09               | 34,43 | 118,32 | 903,61        | 0,39     | 0,32   | 24,43 | 66,37  | 107,51                   | 421,60 | 105,99 | 5,54 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕВРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

**День 6**

| N рец.                                | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                                       |                             |       | Б                   | Ж     | У      |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| ОБЕД                                  |                             |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 120/2012                              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ОГУРЦЫ)   | 60    | 0,50                | 0,07  | 1,46   | 8,45             | 0,02     | 0,01   | 5,16  |        | 13,89                    | 19,33  | 9,12   | 0,32 |
| 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 :                          |                             |       | 31,35               | 28,21 | 118,60 | 853,71           | 0,46     | 0,43   | 22,69 | 71,28  | 201,46                   | 502,55 | 110,37 | 8,10 |
| Всего за день :                       |                             |       | 31,35               | 28,21 | 118,60 | 853,71           | 0,46     | 0,43   | 22,69 | 71,28  | 201,46                   | 502,55 | 110,37 | 8,10 |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8 |                             |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |      |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8**

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕБРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

## День 7

| ДЕНЬ 7                  |                        |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |                          |        |        |      |
|-------------------------|------------------------|-------|---------------------|-------|-------|---------------|----------|--------|--------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
| 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                    |                        |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |                          |        |        |      |
| 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       |       |       |               |          |        |        |        |                          |        |        |      |

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕВРЕИ ОСЕННИЙ 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           |
| <b>ОБЕД</b>                                  |                                  |       |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |              |
| 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         |
| <b>Итого ОБЕД :</b>                          |                                  |       | <b>33,47</b>        | <b>32,09</b> | <b>114,95</b> | <b>882,44</b> | <b>0,65</b> | <b>0,43</b> | <b>21,09</b> | <b>26,87</b> | <b>92,61</b>             | <b>570,31</b> | <b>222,49</b> | <b>10,92</b> |
| <b>Всего за день :</b>                       |                                  |       | <b>33,47</b>        | <b>32,09</b> | <b>114,95</b> | <b>882,44</b> | <b>0,65</b> | <b>0,43</b> | <b>21,09</b> | <b>26,87</b> | <b>92,61</b>             | <b>570,31</b> | <b>222,49</b> | <b>10,92</b> |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4</b> |                                  |       |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |              |

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕВРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

**День 9**

| ДЕНЬ 9                                |                                         |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |       |      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| N рец.                                | Наименование блюда                      | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|                                       |                                         |       | Б                   | Ж     | У      |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ОБЕД                                  |                                         |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 3/2021                                | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН. С ЯБЛОКАМИ. | 60    | 0,67                | 3,72  | 3,64   | 50,68            | 0,02     | 0,02   | 16,74 |        | 19,01                    | 12,49  | 7,13  | 0,67 |
| 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 :                          |                                         |       | 23,16               | 32,19 | 106,68 | 808,96           | 0,31     | 0,26   | 37,06 | 87,27  | 93,88                    | 334,55 | 90,21 | 5,18 |
| Всего за день :                       |                                         |       | 23,16               | 32,19 | 106,68 | 808,96           | 0,31     | 0,26   | 37,06 | 87,27  | 93,88                    | 334,55 | 90,21 | 5,18 |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,6 |                                         |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |       |      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,6

МАДОУ "ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА "НАВИГАТОР" ДЕРЕВНЯ ЖЕВРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

**День 10**

| N рец.                                | Наименование блюда                  | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>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 |                                     |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |                          |        |        |      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7