СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
_____Е.З.Чернякевич
Приказ № 1126 от «28» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП _____Банникова Т.Н.
«28» 08 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 декабря2000 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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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 ЖЕБРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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 ЖЕБРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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 ЖЕБРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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

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

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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 ЖЕБРЕИ ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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

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

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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

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

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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