

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 05.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" 11-18 лет

| № рец.   | Наименование блюда   | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------|----------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|          |                      |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | 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: 145,00

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<br>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: 150,00

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 05.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" до 7-10 лет

| № рец.   | Наименование блюда  | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------|---------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|          |                     |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК  |                     |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 63/2018  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 35    | 5,01                | 8,16  | 7,42  | 123,14            | 0,02         | 0,06 | 0,11  | 54,5   | 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  | 68,2   | 151,74                   | 185,40 | 41,34 | 0,63 |
| 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 |
| 112/2012 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ       | 120   | 0,48                | 0,48  | 11,76 | 53,28             | 0,04         | 0,02 | 12,00 |        | 19,20                    | 13,20  | 10,80 | 2,64 |

Итого по подменю: 111,51

13,87 21,39 80,92 571,64 0,17 0,30 13,68 122,7 314,45 311,36 64,54 3,83

**ОБЕД**

|          |                                           |       |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|-------------------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)                | 60    | 0,48  | 0,06 | 1,02  | 8,40   | 0,01 | 0,01 | 3,00  |      | 14,17 | 14,48  | 8,42  | 0,36 |
| 104/2018 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,57  | 4,91 | 7,31  | 79,69  | 0,05 | 0,05 | 24,16 | 7,5  | 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  | 4,1  | 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  | 24,0 | 14,12 | 136,65 | 90,22 | 3,06 |
| 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.                              | 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                            | 30    | 2,28  | 0,24 | 14,76 | 70,32  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00  | 19,50  | 4,20  | 0,33 |

Итого по подменю: 111,51

30,98 21,99 99,79 722,86 0,39 0,34 31,07 35,6 132,59 435,98 158,11 9,04

Итого за день:

44,85 43,38 180,71 1294,50 0,56 0,64 44,75 158,3 447,04 747,34 222,65 12,87

Директор                      /Банникова Т.Н./

Зав. производством                      /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 05.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот11-18л

| № рец.                   | Наименование блюда                         | Выход  | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|--------------------------|--------------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                          |                                            |        | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | 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: 125,03 |                                            |        | 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<br>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: 125,03 |                                            |        | 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 и /Банникова Т.Н./

Зав. производством и /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

Меню на 05.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10 лет 1 смена

| № рец.                       | Наименование блюда  | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------------------|---------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                              |                     |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                      |                     |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 63/2018                      | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 35    | 5,01                | 8,16  | 7,42  | 123,14            | 0,02         | 0,06 | 0,11  | 54,5   | 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  | 68,2   | 151,74                   | 185,40 | 41,34 | 0,63 |
| 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 |
| 112/2012                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ       | 120   | 0,48                | 0,48  | 11,76 | 53,28             | 0,04         | 0,02 | 12,00 |        | 19,20                    | 13,20  | 10,80 | 2,64 |
| Итого по подменю: 53,97 руб. |                     |       | 13,87               | 21,39 | 80,92 | 571,64            | 0,17         | 0,30 | 13,68 | 122,7  | 314,45                   | 311,36 | 64,54 | 3,83 |
| ОБЕД                         |                     |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |

**ОБЕД**

|                          |                                            |       |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |       |
|--------------------------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 148/2018                 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)                 | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 8,40    | 0,01 | 0,01 | 3,00  |       | 14,17  | 14,48  | 8,42   | 0,36  |
| 104/2018                 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,57  | 4,91  | 7,31   | 79,69   | 0,05 | 0,05 | 24,16 | 7,5   | 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  | 4,1   | 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  | 24,0  | 14,12  | 136,65 | 90,22  | 3,06  |
| 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.                               | 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                             | 30    | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,01 |       |       | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| Итого по подменю: 111,51 |                                            |       | 30,98 | 21,99 | 99,79  | 722,86  | 0,39 | 0,34 | 31,07 | 35,6  | 132,59 | 435,98 | 158,11 | 9,04  |
| Итого за день:           |                                            |       | 44,85 | 43,38 | 180,71 | 1294,50 | 0,56 | 0,64 | 44,75 | 158,3 | 447,04 | 747,34 | 222,65 | 12,87 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

Зав. производством \_\_\_\_\_ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 05.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л 1 смена

| N рец.                       | Наименование блюда   | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>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: 65,98 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                         |                      |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |

**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<br>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: 125,03 |                                             |        | 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 05.10.2026 года

МАОУ "Фроловская школа" "Навигатор" ОВЗ 7-10 ЛЕТ 2 смена

| N рец.   | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------|-------------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|          |                                           |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ОБЕД     |                                           |       |                     |      |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)                | 60    | 0,48                | 0,06 | 1,02  | 8,40              | 0,01         | 0,01 | 3,00  |        | 14,17                    | 14,48  | 8,42  | 0,36 |
| 104/2018 | ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,57                | 4,91 | 7,31  | 79,69             | 0,05         | 0,05 | 24,16 | 7,5    | 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  | 4,1    | 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  | 24,0   | 14,12                    | 136,65 | 90,22 | 3,06 |
| 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.                              | 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                            | 30    | 2,28                | 0,24 | 14,76 | 70,32             | 0,03         | 0,01 |       |        | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |

Итого по подменю: 111,51 30,98 21,99 99,79 722,86 0,39 0,34 31,07 35,6 132,59 435,98 158,11 9,04

**ПОЛДНИК**

|          |                        |     |      |      |       |        |      |      |  |      |       |       |       |      |
|----------|------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|--|------|-------|-------|-------|------|
| 590/2013 | КОНД.ИЗДЕЛИЕ / ПЕЧЕНЬЕ | 100 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 415,80 | 0,08 | 0,05 |  | 10,0 | 29,00 | 90,00 | 20,00 | 2,10 |
| 457/2018 | ЧАЙ С САХАРОМ          | 200 |      |      | 9,98  | 39,92  |      |      |  |      | 0,31  | 0,01  |       | 0,03 |

Итого по подменю: 28,46 руб. 7,50 9,80 84,38 455,72 0,08 0,05 10,0 29,31 90,01 20,00 2,13

Итого за день: 38,48 31,79 184,17 1178,58 0,47 0,39 31,07 45,6 161,90 525,99 178,11 11,17

Директор  /Банникова Т.Н./Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 05.10.2026 года

МАОУ "Фроловская школа" "Навигатор" ОВЗ 11-18 ЛЕТ 2 смена

| N рец.   | Наименование блюда                         | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|----------|--------------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|          |                                            |        | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| 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<br>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: 125,03      36,35    26,40    117,51    856,09    0,49    0,40    39,60    48,4    188,85    523,46    192,56    10,90

**ПОЛДНИК**

|          |                       |     |       |       |        |        |      |      |  |      |       |        |       |      |
|----------|-----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|--|------|-------|--------|-------|------|
| 590/2013 | КОНД.ИЗДЕЛИЕ/ ПЕЧЕНЬЕ | 150 | 11,25 | 14,70 | 111,60 | 623,70 | 0,12 | 0,08 |  | 15,0 | 43,50 | 135,00 | 30,00 | 3,15 |
| 457/2018 | ЧАЙ С САХАРОМ         | 200 |       |       | 9,98   | 39,92  |      |      |  |      | 0,31  | 0,01   |       | 0,03 |

Итого по подменю: 32,91 руб.      11,25    14,70    121,58    663,62    0,12    0,08      15,0    43,81    135,01    30,00    3,18

Итого за день:      47,60    41,10    239,09    1519,71    0,61    0,48    39,60    63,4    232,66    658,47    222,56    14,08

Директор  /Банникова Т.Н./Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 06.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа" Навигатор" 11-18 лет

| № рец.                   | Наименование блюда                         | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------------------------|--------------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                          |                                            |        | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                  |                                            |        |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 388/2013                 | 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: 145,00 |                                            |        | 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: 150,00 |                                    |        | 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 Т.Н. Банникова /Банникова Т.Н./

Зав. производством Л.Л. Журавлева /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 06.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот7-10лет

| N рец.                   | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------------------------|-------------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                          |                                           |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | 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 | 27,6   | 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 |      | 26,8   | 20,50                    | 48,26  | 8,71  | 0,90 |
| 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: 111,51 |                                           |       | 25,26               | 18,24 | 87,03 | 613,30            | 0,24         | 0,21 | 3,35 | 54,4   | 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  |      | 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 | 7,5  | 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  | 28,4 | 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 |      | 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 |       |      | 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: 111,51 |                                        |       | 30,92 | 39,85 | 112,71 | 933,60  | 0,37 | 0,30 | 36,47 | 35,9 | 102,94 | 426,94 | 114,00 | 6,93  |
| Итого за день:           |                                        |       | 56,18 | 58,09 | 199,74 | 1546,90 | 0,61 | 0,51 | 39,82 | 90,3 | 194,57 | 689,15 | 155,62 | 10,69 |

Директор \_\_\_\_\_ /Банникова Т.Н./

Зав. производством \_\_\_\_\_ /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич Е.З./

Меню на 06.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" дот11-18л

| N рец.   | Наименование блюда                            | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------|-----------------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|          |                                               |        | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК  |                                               |        |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 388/2013 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В<br>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<br>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: 125,03      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: 125,03      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 06.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВ37-10 лет 1 смена

| N рец.                       | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------------------|-------------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                              |                                           |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | 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 | 27,6   | 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 |      | 26,8   | 20,50                    | 48,26  | 8,71  | 0,90 |
| 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: 53,97 руб. |                                           |       | 25,26               | 18,24 | 87,03 | 613,30            | 0,24         | 0,21 | 3,35 | 54,4   | 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  |      | 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 | 7,5  | 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  | 28,4 | 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 |      | 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 |       |      | 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: 111,51 |                                        |       | 30,92 | 39,85 | 112,71 | 933,60 | 0,37 | 0,30 | 36,47 | 35,9 | 102,94 | 426,94 | 114,00 | 6,93 |

Итого за день: 56,18 58,09 199,74 1546,90 0,61 0,51 39,82 90,3 194,57 689,15 155,62 10,69

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Чернякевич Е.З./

Меню на 06.10.2026 года

МАОУ "Фроловская средняя школа "Навигатор" ОВЗ 11-18л 1 смена

| N рец.                       | Наименование блюда                         | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|------------------------------|--------------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                              |                                            |        | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                      |                                            |        |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 388/2013                     | 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: 65,98 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: 125,03 |                                    |        | 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 06.10.2026 года

МАОУ "Фроловская школа" "Навигатор" ОВЗ 7-10 ЛЕТ 2 смена

| N рец.                       | Наименование блюда                       | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|------------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                              |                                          |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| ОБЕД                         |                                          |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |       |
| 50/2013                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *               | 60    | 0,86                | 3,05  | 5,02   | 50,98             | 0,01         | 0,02 | 5,70  |        | 21,46                    | 24,65  | 12,56  | 0,80  |
| 134/2013                     | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ,СО<br>СМЕТАНОЙ* | 200/5 | 1,87                | 5,05  | 14,00  | 109,35            | 0,09         | 0,06 | 13,42 | 7,5    | 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  | 28,4   | 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 |        | 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 |       |        | 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: 111,51     |                                          |       | 30,92               | 39,85 | 112,71 | 933,60            | 0,37         | 0,30 | 36,47 | 35,9   | 102,94                   | 426,94 | 114,00 | 6,93  |
| ПОЛДНИК                      |                                          |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |       |
| 553/2013                     | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ                     | 100   | 10,44               | 10,67 | 61,14  | 382,37            | 0,24         | 0,20 | 17,43 | 56,2   | 387,18                   | 224,23 | 55,38  | 4,17  |
| 459/2018                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200   | 0,06                | 0,01  | 10,20  | 41,11             |              |      | 2,88  |        | 3,19                     | 1,59   | 0,87   | 0,07  |
| Итого по подменю: 28,46 руб. |                                          |       | 10,50               | 10,68 | 71,34  | 423,48            | 0,24         | 0,20 | 20,31 | 56,2   | 390,37                   | 225,82 | 56,25  | 4,24  |
| Итого за день:               |                                          |       | 41,42               | 50,53 | 184,05 | 1357,08           | 0,61         | 0,50 | 56,78 | 92,1   | 493,31                   | 652,76 | 170,25 | 11,17 |

Директор  /Банникова Т.Н./Зав. производством  /Журавлева Л.Л./

ИП Банникова Т.Н.

**"Утверждаю"**

/Чернякевич.Е.З./

Меню на 06.10.2026 года

МАОУ "Фроловская школа" "Навигатор" ОВЗ 11-18 ЛЕТ 2 смена

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |   |   | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |    |   |        | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|-------------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       | Б                   | Ж | У |                   | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |

**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,<br>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: 125,03

37,95 49,12 141,21 1159,23 0,46 0,38 44,75 57,5 138,54 513,83 140,23 8,24

**ПОЛДНИК**

|          |                       |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 553/2013 | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ* | 150 | 15,66 | 16,01 | 91,71 | 573,56 | 0,36 | 0,29 | 26,14 | 84,3 | 580,76 | 336,35 | 83,08 | 6,25 |
| 459/2018 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ         | 200 | 0,06  | 0,01  | 10,20 | 41,11  |      |      | 2,88  |      | 3,19   | 1,59   | 0,87  | 0,07 |

Итого по подменю: 32,91 руб.

15,72 16,02 101,91 614,67 0,36 0,29 29,02 84,3 583,95 337,94 83,95 6,32

Итого за день:

53,67 65,14 243,12 1773,90 0,82 0,67 73,77 141,8 722,49 851,77 224,18 14,56

Директор  /Банникова Т.Н./Зав. производством  /Журавлева Л.Л./