* Just create a set of webpages to use as content for frames -

<html>

    <head>

        <style>

            div{

                display: flex;

                height: 100%;

            }

        </style>

        <title>Steel City Rowing Club</title>

    </head>

    <body>

        <iframe src="1.1F.html" height=25% width=100% title="Banner"></iframe>

        <div class="box">

            <iframe src="1.2F.html" height = "75%" width="20%" name="Menu"></iframe>

            <iframe src="1.3F.html" height = "75%" width = "80%" name="Content"></iframe>

        <div>

    </body>

</html>

<html>

    <style>

        h1{

            background-color: rgb(54, 197, 233);

            text-align: center;

            font-size: 20px;

        }

        div{

            display: flex;

            height: 90%;

        }

    </style>

    <body>

        <iframe src = "1.1F.html" height = "10%" width = "100%"></iframe>

        <div class = "box">

            <iframe src = "1.1F.html" height = "90%" width="10%"></iframe>

            <iframe src = "1.3F.html" height = "90%" width="90%"></iframe>

        </div>

    </body>

</html>

1. <html>

    <style>

        body{

            margin: 10;

            padding: 5;

        }

        .vline{

            height: inherit;

            border-left: 15px solid;

        }

        .menus{

            display: flex;

            height: 100%;

            justify-content: space-evenly;

        }

    </style>

    <body>

        <div class = "menus">

            <iframe src = "recipe1.html" width = 45%></iframe>

            <div class = "vline"></div>

            <iframe src = "recipe2.html" width = 45%></iframe>

        </div>

    </body>

</html>