

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

16 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептур	День 1	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
15	Сыр порциями	30	108,00
173	Каша вязкая молочная пшеничная	150/5	230,28
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00
338	Фрукты свежие (Груша)	100	47,00
	12-18 лет		
15	Сыр порциями	40	144,00
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	296,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00
338	Фрукты свежие (Груша)	100	47,00
	Обед		
	7-11 лет		
45	Салат из белокачанной капусты	60	36,25
101	Суп картофельный с крупой	250	85,75
268/331	Котлета мясная с соусом	90	182,25
128	Картофельное пюре	150	125,31
	Хлеб пшеничный	50	117,50
	Хлеб Дарницкий с микроэлементами	60	98,00
342	Компот из свежих фруктов	200	114,60
	12-18 лет		
45	Салат из белокачанной капусты	100	60,42
101	Суп картофельный с крупой	250	85,75
268/331	Котлета мясная с соусом	100	202,50
128	Картофельное пюре	200	167,08
	Хлеб пшеничный	40	94,00
	Хлеб Дарницкий с микроэлементами	60	98,00
342	Компот из свежих фруктов	200	114,60

Зав. производством

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10
им. К.И. ДУШЕНОВА

Утверждаю

Директор МАУ "ЦЭГ"

Хорсун М. В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

17 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептов	День 2	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
70	Овощи натур. соленые (Огурец стерилизованный)	40	4,60
204	Макароны отварные с сыром	200	334,00
378	Чай с молоком	150/50/5	41,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриенами	60	97,00
	12-18 лет		
70	Овощи натур. соленые (Огурец стерилизованный)	40	4,60
204	Макароны отварные с сыром	250	418,00
378	Чай с молоком	150/50/5	41,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриенами	60	97,00
	Обед		
	7-11 лет		
52	Салат свеклы отварной	60	55,68
87	Щи из свежей капусты	250	80,00
291	Плов из птицы	180	274,80
пр.пр.	Печенье	20	63,00
	Хлеб пшеничный	80	188,00
345	Напиток из крыжовника и чер. смородины	200	122,60
	12-18 лет		
52	Салат свеклы отварной	100	92,80
87	Щи из свежей капусты	250	80,00
291	Плов из птицы	200	304,40
пр.пр.	Печенье	20	63,00
	Хлеб пшеничный	80	188,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	97,00
345	Напиток из крыжовника и чер. смородины	200	122,60

Зав.производством



Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

18 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептур	День 3	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
372	Яблоко печёное	70	61,19
188	Запеканка рисовая с творогом	150	320,00
379	Кофейный напиток	200	100,60
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	129,30
	12-18 лет		
372	Яблоко печеное	70	61,19
188	Запеканка рисовая с творогом	200	400,10
379	Кофейный напиток	200	100,60
	Хлеб пшеничный	80	117,50
	Обед		
	7-11 лет		
40	Салат из картофеля с зел. горошком и морковью	60	67,62
81	Борщ	250	91,25
261/330	Печень, тушеная с соусом	90	143,10
302	Каша рассыпчатая (греча)	150	169,95
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	97,00
	Хлеб пшеничный	50	117,50
389	Сок фруктовый	200	136,40
	12-18 лет		
40	Салат из картофеля с зел. горошком и морковью	100	112,70
81	Борщ	250	91,25
261/330	Печень, тушеная с соусом	100	159,00
302	Каша рассыпчатая (греча)	200	226,60
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	97,00
	Хлеб пшеничный	50	117,50
389	Сок фруктовый	200	136,40

Зав. производством



Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М.В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

19 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептов	День 4	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
15	Сыр порциями	30	108,00
210	Омлет натуральный	150	289,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	89,00
	Хлеб пшеничный	50	117,00
	12-18 лет		
15	Сыр порциями	30	108,00
210	Омлет натуральный	200	386,20
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
	Хлеб пшеничный	50	117,00
	Обед		
	7-11 лет		
пр.пр.	Икра кабачковая	60	71,40
96	Рассольник Ленинградский	250	107,25
239/331	Тефтели рыбные с соусом	90	145,13
304	Рис отварной	150	209,70
пр.пр.	Зефир	50	117,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
	12-18 лет		
пр.пр.	Икра кабачковая	100	119,00
96	Рассольник Ленинградский	250	107,25
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100	161,30
304	Рис отварной	200	279,60
пр.пр.	Зефир	30	97,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,80

Зав.производством



Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

20 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептов	День 5	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
209	Яйцо вареное	45	70,85
401	Оладьи с маслом	155	391,00
385	Молоко	200	107,00
338	Груша свежая	100	47,00
	12-18 лет		
209	Яйцо вареное	45	70,85
401	Оладьи с маслом	210	467,00
385	Молоко	200	107,00
338	Груша свежая	100	47,00
	Обед		
	7-11 лет		
67	Винегрет овощной	100	125,00
112	Суп картофельный с макаронами	250	109,00
290	Птица, тушеная в соусе	90	149,40
125	Картофель отварной	150	150,00
	Хлеб пшеничный	80	188,00
347	Компот из плодов конс.	200	122,60
	12-18 лет		
67	Винегрет овощной	100	125,00
112	Суп картофельный с макаронами	250	109,00
290	Птица, тушеная в соусе	100	166,00
125	Картофель отварной	200	200,00
	Хлеб пшеничный	80	188,00
347	Компот из плодов конс.	200	122,60

Зав. производством



Согласовано:
МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10
им. К.И. ДУШЕНОВА

Утверждаю:
Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
23 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептов	День 6	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
пр.пр.	Йогурт питьевой	50	45,00
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсян. "Геркулес"	150/10	216,00
382	Какао с молоком	200	118,60
	Хлеб Дарницкий с микроэлементами	40	79,20
338	Плоды свежие (Мандарины)	100	38,00
	12-18 лет		
пр.пр.	Йогурт питьевой	100	90,00
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсян. "Геркулес"	200/10	288,00
382	Какао с молоком	200	118,60
	Хлеб пшеничный	40	70,50
338	Плоды свежие (Мандарины)	100	38,00
	Обед		
	7-11 лет		
75	Икра морковная	60	54,72
99	Суп из овощей	250	95,25
268/331	Биточки мясные с соусом	90	182,25
309	Макаронные изд. отварные	150	168,45
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микроэлементами	60	99,00
345	Напиток из крыжовника и чер.смородины	200	122,60
	12-18 лет		
75	Икра морковная	100	91,20
99	Суп из овощей	250	95,25
268/331	Биточки мясные с соусом	100	202,50
309	Макаронные изд. отварные	200	224,60
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микроэлементами	60	99,00
345	Напиток из крыжовника и чер.смородины	200	122,60

Зав.производством



Согласовано:
МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10
им. К.И. ДУШЕНОВА



Утверждаю:
Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. В.



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
24 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептур	День 7	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
268/331	Котлета мясная с соусом	90	182,25
302	Каша рассыпчатая(Греча)	150	243,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб Дарницкий с микронутрентами	60	99,00
	12-18 лет		
268/331	Котлета мясная с соусом	100	202,50
302	Каша рассыпчатая(Греча)	180	292,50
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб Дарницкий с микронутрентами	60	99,00
	Обед		
	7-11 лет		
23	Салат из свежих помидоров	60	46,62
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	106,00
284/331	Запек.(рулет)карт.с мясом или субпрод., соусом	150/30	277,90
352	Кисель из яблок	200	99,75
	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	20	39,60
	Хлеб пшеничный	50	117,50
пр. пр.	Конфета	30	118,80
	12-18 лет		
23	Салат из свежих помидоров	100	77,70
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	106,00
284/331	Запек.(рулет)карт.с мясом или субпрод., соусом	200/30	370,50
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
352	Кисель из яблок	200	99,75
пр.пр.	Конфета	30	118,80

Зав.производством



Согласовано:
МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10
им. К.И. ДУШЕНОВА



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
25 сентября 2024 г.

Утверждаю:
Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептур	День 8	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
15	Сыр порциями	30	108,00
226/330	Рыба отварная в соусе	90	69,75
304	Рис отварной	150	209,70
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,60
	Хлеб пшеничный	60	125,00
	12-18 лет		
15	Сыр порциями	40	144,00
226/330	Рыба отварная в соусе	100	77,50
304	Рис отварной	200	279,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,60
	Хлеб пшеничный	50	117,50
	Обед		
	7-11 лет		
55	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	51,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	128,70
ТУ*, 330	Ежики из оленины с курицей, соус	90	106,07
321	Капуста тушеная	150	112,65
пр.пр.	Зефир	50	163,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
389	Сок фруктовый(яблочный)	200	110,60
	12-18 лет		
55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	85,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	128,70
ТУ, 330	Ежики из оленины с курицей, соус	100	119,80
321	Капуста тушеная	200	135,18
пр.пр.	Зефир	50	163,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	129,30
389	Сок фруктовый(яблочный)	200	110,60

*ТУ10.13.14-242-376 76459-2017

Зав.производством



Согласовано:
МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10
им. К.И. ДУШЕНОВА

Утверждаю:
Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

26 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептур	День 9	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	134,50
3/33	Рагу овощное	150	139,00
382	Какао с молоком	200	118,60
	Хлеб пшеничный	50	117,50
338	Плоды свежие (Апельсины)	100	70,50
	12-18 лет		
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	164,34
3/33	Рагу овощное	200	186,00
382	Какао с молоком	200	118,60
	Хлеб пшеничный	50	117,50
338	Плоды свежие (Апельсины)	100	70,50
	Обед		
	7-11 лет		
39	Салат картофельный с кукурузой конс. и морковью	60	98,52
98	Суп Крестьянский с крупой	250	76,25
260	Гуляш из говядины	100	221,00
205	Макароны отварные с овощами	150	188,40
пр.пр.	Печенье	20	63,00
	Хлеб пшеничный	20	42,20
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	20	39,60
348	Компот из изюма	200	122,00
	12-18 лет		
39	Салат картофельный с кукурузой конс. и морковью	100	164,20
98	Суп Крестьянский с крупой	250	76,25
260	Гуляш из говядины	100	221,00
205	Макароны отварные с овощами	200	251,20
пр.пр.	Печенье	20	63,00
	Хлеб пшеничный	50	188,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	20	39,60
348	Компот из изюма	200	122,00

Зав.производством



Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

27 сентября 2024 г.

№ по сборнику рецептур	День 10	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
пр.пр.	Десерт молочный	50	45,00
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	362,00
379	Кофейный напиток	200	100,60
338	Плоды свежие(Груша)	100	47,00
	12-18 лет		
пр.пр.	Десерт молочный	50	103,00
401	Оладьи со сгущенным молоком	200/15	482,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
338	Плоды свежие(Груша)	100	47,00
	Обед		
	7-11 лет		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	43,73
113	Суп-лапша домашняя	250	115,75
294/331	Котлета куриная с соусом	90	182,30
302	Каша рассыпчатая (греча)	150	169,95
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
345	Напиток крыж. и черной смородины	200	122,60
	12-18 лет		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	72,88
113	Суп-лапша домашняя	250	115,75
294/331	Котлета куриная с соусом	100	202,50
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	203,94
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
345	Напиток крыж. и черной смородины	200	122,60

Зав.производством

