

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

27 января 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 1	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
15	Сыр порциями	30	108,00
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150/5	230,28
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00
338	Плоды свежие (Груша)	100	47,00
	12-18 лет		
15	Сыр порциями	40	144,00
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200/10	296,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00
338	Плоды 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 с соусом сметанным томатным	90	182,25
128	Картофельное пюре	150	125,31
	Хлеб пшеничный	50	117,50
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	98,00
342	Компот из свежих плодов	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 с соусом сметанным томатным	100	202,50
128	Картофельное пюре	200	167,08
	Хлеб пшеничный	40	94,00
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	98,00
342	Компот из свежих плодов	200	114,60

Зав. производством

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА



Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хоружий М. В.



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

28 января 2025 г.

№ по сборнику рецептур	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
День 2		
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 микронутриентами	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 микронутриентами	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	Компот 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	Компот из крыжовника и чер. смородины	200 122,60

Зав.производством

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

29 января 2025 г.



Утверждено

Директор МАУ «ЦЭП»

Хорсун М. В.

№ 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 сметанным	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 сметанным	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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

30 января 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"



№ по сборнику рецептов	День 4	Выход блюда	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 сметанным с томатом	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 сметанным с томатом	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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
31 января 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. В.



№ 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	Фрукты свежие(груша)	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	Фрукты свежие(груша)	100	47,00
	Обед		
	7-11 лет		
67	Винегрет овощной	100	125,00
112	Суп картофельный с макаронами	250	109,00
290/331	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	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
290/331	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*** 03 февраля 2025 г.**

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЭП"
Хорсун М. В.



№ 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 изовсянной крупы	150/10	216,00
382	Какао с молоком	200	118,60
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	79,20
338	Фрукты свежие (Мандарины)	100	38,00
	12-18 лет		
пр.пр.	Йогурт питьевой	100	90,00
173	Каша вязкая молочная изовсянной крупы	200/10	288,00
382	Какао с молоком	200	118,60
	Хлеб пшеничный	40	70,50
338	Фрукты 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 с соусом сметанным с томатом	90	182,25
309	Макаронные изд. отварные	150	168,45
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
345	Компот 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 с соусом сметанным с томатом	100	202,50
309	Макаронные изд. отварные	200	224,60
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
345	Компот из крыжовника и чер.смородины	200	122,60

Зав.производством

Согласовано:

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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

04 февраля 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЭП"
Херсон М. В.



№ по сборнику рецептов	День 7	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
268/331	Котлета с соусом сметанным с томатом	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 с соусом сметанным с томатом	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 смет. с том	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 смет. с том	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

05 февраля 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ "ЦЭП"

Хороших И. В.



№ по сборнику рецептов	День 8	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
15	Сыр порциями	30	108,00
226/330	Рыба отварная в соусе сметанном	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 сметанном	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 сметанным	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 сметанным	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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
06 февраля 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 9	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак		
	7-11 лет		
290/331	Птица, тушеная в соусе в сметанном с томатом	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, тушеная в соусе в сметанном с томатом	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	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 плодов или ягод сушеных	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	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 плодов или ягод сушеных	200	122,00

Зав.производством

Согласовано:

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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
07 февраля 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. В.



№ 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 рубленая из птицы с соусом сметанным с томатом	90	182,30
302	Каша рассыпчатая (греча)	150	169,95
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
345	Компот 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 рубленая из птицы с соусом сметанным с томатом	100	202,50
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	203,94
	Хлеб пшеничный	30	70,50
	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
345	Компот крыж. и черной смородины	200	122,60

Зав. производством

Согласовано:

И.Б.У.З.А.В. Севераирск
"СМЗ" им. К.М. Дусенова"
директор В.В. Ковалев

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Молоко питьевое для обучающихся 1-4 классов
(900-ЗМО от 26 октября 2007 года ст.1 п5)

Выход блюда, г	Наименование блюда	Энергетическая
27.01.25		
200	Молоко питьевое	112,00
28.01.25		
200	Молоко питьевое	112,00
29.01.25		
200	Молоко питьевое	112,00
30.01.25		
200	Молоко питьевое	112,00
31.01.25		
200	Молоко питьевое	112,00

Зав.производством

И.И. Мей *И.И. Мей*

Согласовано: *МБОУ ЗМО г. Североморск*
и СОШ № 1 г. К. И. Дуничева
директор *О. В. Ковалева*



Утверждаю:
Директор МАУ "ЦЗП"

ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Молоко питьевое для обучающихся 1-4 классов
(900-ЗМО от 26 октября 2007 года ст.1 п5)

Выход блюда, г	Наименование блюда	Энергетическая
03.02.25		
200	Молоко питьевое	112,00
04.02.25		
200	Молоко питьевое	112,00
05.02.25		
200	Молоко питьевое	112,00
06.02.25		
200	Молоко питьевое	112,00
07.02.25		
200	Молоко питьевое	112,00

Зав.производством

[Signature]