

Согласовано:

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

*Е.В. Ковалева*

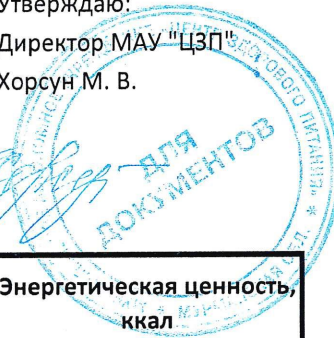
ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

14 октября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"  
Хорсун М. В.

*М. Хорсун*



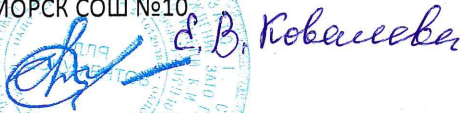
№ по сборнику рецептов	День 1	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
15	Сыр порциями	30	108,00
173	Каша вязкая молочная пшеничная	150/5	230,28
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00
338	Плоды свежие (Груша)	100	47,00
	<b>12-18 лет</b>		
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	Плоды свежие (Груша)	100	47,00
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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 плодов	200	114,60
	<b>12-18 лет</b>		
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 плодов	200	114,60

Зав. производством

*М. Хорсун*

Согласовано:

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

  
Е. В. Ковалева

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

15 октября 2024 г.

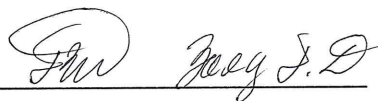
Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"  
Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 2	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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

  
Звезда Ж. Д.

Согласовано:

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

*Е. В. Ковалева*

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

16 октября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 3	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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

*Григорьев* *Григорьев*

Согласовано:

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

  
Е.В. Ковалева

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
17 октября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"  
Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 4	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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

  
Звезда С.Д.

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

*С.В. Ковалева*

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

18 октября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 5	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
209	Яйцо вареное	45	70,85
401	Оладьи с маслом	155	391,00
385	Молоко	200	107,00
338	Груша свежая	100	47,00
	<b>12-18 лет</b>		
209	Яйцо вареное	45	70,85
401	Оладьи с маслом	210	467,00
385	Молоко	200	107,00
338	Груша свежая	100	47,00
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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

*Зав. З.Р.*

Согласовано:

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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
21 октября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"  
Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 6	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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	Фрукты свежие (Мандарины)	100	38,00
	<b>12-18 лет</b>		
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	Фрукты свежие (Мандарины)	100	38,00
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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

*Е.В. Ковалева*

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

22 октября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

№ по сборнику рецептов	День 7	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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

*Загид И.Д.*

Согласовано:

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

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

23 октября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"  
Хорсун М. В.

№ по сборнику рецептур	День 8	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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 микроэлементами	60	99,00
389	Сок фруктовый( яблочный)	200	110,60
	<b>12-18 лет</b>		
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 микроэлементами	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

*Е.В. Ковалева*

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"  
Хорсун М. В.

**ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**24 октября 2024 г.**

№ по сборнику рецептур	День 9	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
290/331	Птица, тушеная 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
	<b>12-18 лет</b>		
290/331	Птица, тушеная 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
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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

*Зав. С. Д.*

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА



**ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**25 октября 2024 г.**

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 10	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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
	<b>Обед</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
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
	<b>12-18 лет</b>		
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