

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

Ковалева ЕВ

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

15 апреля 2024 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 молочная пшенная с маслом | 150/5 | 230,28 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5/7 | 22,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94,00 |
| 338 | Груша свежая | 100 | 47,00 |
| | 12-18 лет | | |
| 15 | Сыр порциями | 40 | 144,00 |
| 173 | Каша молочная пшенная с маслом | 200/10 | 296,00 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5/7 | 22,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94,00 |
| 338 | Груша свежая | 100 | 47,00 |
| | Обед | | |
| | 7-11 лет | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 60 | 46,62 |
| 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 микронутриентами | 60 | 98,00 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 114,60 |
| | 12-18 лет | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 77,70 |
| 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 микронутриентами | 60 | 98,00 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 114,60 |

Зав. производством

ГН

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

Ковалева Е.В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
16 апреля 2024 г.

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



| № 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 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 с птицей | 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 с птицей | 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

[Signature]

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

Ковалева Е.В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

17 апреля 2024 г.

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



| № по сборнику рецептов | День 3 | Выход блюда, г | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------|---|----------------|-------------------------------|
| | Завтрак | | |
| | 7-11 лет | | |
| 372 | Яблоко печёное | 70 | 61,19 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 260,19 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 100,60 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутриентами | 80 | 129,30 |
| | | | |
| | 12-18 лет | | |
| 372 | Яблоко печёное | 70 | 61,19 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом | 200 | 346,92 |
| 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 со свежей капустой | 250 | 91,25 |
| 261/330 | Печень, тушенная с соусом | 90 | 143,10 |
| 302 | Греча отварная | 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 со свежей капустой | 250 | 91,25 |
| 261/330 | Печень, тушенная с соусом | 100 | 159,00 |
| 302 | Греча отварная | 200 | 226,60 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутриентами | 60 | 97,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,50 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 136,40 |

Зав.производством

Или

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

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

Ковашева Е.В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

18 апреля 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 | 62,00 |
| | Хлеб Дарницкий с микроэлементами | 60 | 99,00 |
| | 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 | 62,00 |
| | Хлеб Дарницкий с микроэлементами | 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 | 132,00 |
| | Хлеб Дарницкий с микроэлементами | 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 микроэлементами | 40 | 79,20 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 132,80 |

Зав.производством

С.В.И.

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

Новак ЕВ

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

19 апреля 2024 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 | 430,00 |
| 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 | 542,00 |
| 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 |
| 290/331 | Птица, тушеная в соусе | 90 | 149,40 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 150,00 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 188,00 |
| 347 | Компот из плодов консервированных | 200 | 132,00 |
| | | | |
| | 12-18 лет | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 125,00 |
| 112 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 109,00 |
| 290/331 | Птица, тушеная в соусе | 100 | 166,00 |
| 125 | Картофель отварной | 200 | 200,00 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 188,00 |
| 347 | Компот из плодов консервированных | 200 | 132,00 |

Зав.производством

С.И.И.

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

Ковалева ЕВ

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

22 апреля 2024 г.



Утверждаю:
Директор МАУ "ЦЗП"
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 молочная геркулесовая | 150/10 | 216,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 118,60 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутриентами | 40 | 79,20 |
| 338 | Мандарины свежие | 100 | 38,00 |
| | 12-18 лет | | |
| пр.пр. | Йогурт питьевой | 100 | 90,00 |
| 173 | Каша молочная геркулесовая | 200/10 | 288,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 118,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| 338 | Мандарины свежие | 100 | 38,00 |
| | Обед | | |
| | 7-11 лет | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 54,72 |
| 99 | Суп овощной | 250 | 95,25 |
| 268/331 | Биточки мясные с соусом | 90 | 182,25 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 168,45 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутриентами | 60 | 99,00 |
| 345 | Напиток из крыжовника и чер.смородины | 200 | 122,60 |
| | 12-18 лет | | |
| 75 | Икра морковная | 100 | 91,20 |
| 99 | Суп овощной | 250 | 95,25 |
| 268/331 | Биточки мясные с соусом | 100 | 202,50 |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 224,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутриентами | 60 | 99,00 |
| 345 | Напиток из крыжовника и чер.смородины | 200 | 122,60 |

Зав.производством

СМ

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

Ковалева ЕВ

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

23 апреля 2024 г.

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



| № 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 | Греча отварная | 150 | 169,95 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5/7 | 62,00 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутрентами | 60 | 99,00 |
| | 12-18 лет | | |
| 268/331 | Котлета мясная с соусом | 100 | 202,50 |
| 302 | Греча отварная | 180 | 203,94 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5/7 | 62,00 |
| | 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 свежих яблок | 200 | 114,60 |
| | 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 | 46,62 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 106,00 |
| 284/331 | Запек.(рулет)карт.с мясом или субпрод., соусом | 200/30 | 277,90 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,50 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутриентами | 20 | 39,60 |
| 352 | Кисель из свежих яблок | 200 | 114,60 |
| пр.пр. | Конфета | 30 | 118,80 |

Зав.производством

ГЖ

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

Ковалева Е.В.

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
24 апреля 2024 г.

Утверждаю:
Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. 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 сметанном соусе | 90 | 69,75 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 209,70 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 100,60 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141,00 |
| | | | |
| | 12-18 лет | | |
| 15 | Сыр порциями | 40 | 144,00 |
| 226/330 | Рыба отварная в смет. 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 соленным | 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 яблочный | 200 | 110,60 |
| | | | |
| | 12-18 лет | | |
| 55 | Салат из свеклы с огурцом соленным | 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 яблочный | 200 | 110,60 |

*ТУ10.13.14-242-376 76459-2017

Зав.производством



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

Ковалева ЕВ

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
25 апреля 2024 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 | 90 | 134,50 |
| 3/33 | Рагу овощное | 150 | 202,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 118,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,50 |
| 338 | Апельсины свежие | 100 | 70,50 |
| | 12-18 лет | | |
| 290/331 | Птица, тушеная в соусе | 100 | 164,34 |
| 3/33 | Рагу овощное | 200 | 269,33 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 118,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,50 |
| 338 | Апельсины свежие | 100 | 70,50 |
| | Обед | | |
| | 7-11 лет | | |
| 39 | Салат картофельный с кукурузой конс. и морковью | 60 | 98,52 |
| 98 | Суп Крестьянский с крупой | 250/25 | 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 | 50 | 117,50 |
| | Хлеб Дарницкий | 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 | 250/25 | 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 | 80 | 188,00 |
| | Хлеб Дарницкий | 60 | 99,00 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 122,00 |

Зав. производством

Хорсун М. В.

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

Жолашова СВ

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

26 апреля 2024 г.

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

| № по сборнику рецептов | 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 | Груша свежая | 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 | 62,00 |
| 338 | Груша свежая | 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 | Гречка отварная | 150 | 169,95 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутриентами | 60 | 99,00 |
| 345 | Напиток из крыж. и черни. смор. | 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 | Гречка отварная | 180 | 203,94 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| | Хлеб Дарницкий с микронутриентами | 60 | 99,00 |
| 345 | Напиток из крыж. и черни. смор. | 200 | 122,60 |

Зав.производством

ЖМ