

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

*Директор* *Е.В. Давыдова*



**ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

17 апреля 2023 г.



Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

*М. В. Хорсун*

№ по сборнику рецептов	День 1	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
15	Сыр порциями	30	108,00
173	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	230,28
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	94,00
338	Груша свежая	100	47,00
<b>12-18 лет</b>			
15	Сыр порциями	40	144,00
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	296,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	22,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	94,00
338	Груша свежая	100	47,00
<b>Обед 1 и 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
45	Салат из кваш. капусты с раст. маслом	60	36,25
101	Суп картофельный с рисом	250	85,75
268/331	Котлета мясная с соусом	90	182,25
128	Картофельное пюре	150	125,31
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	98,00
342	Компот из свежих яблок	200	114,60
<b>12-18 лет</b>			
45	Салат из кваш. капусты с раст. маслом	100	60,42
101	Суп картофельный с рисом	250	85,75
268/331	Котлета мясная с соусом	100	202,50
128	Картофельное пюре	200	167,08
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	94,00
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	98,00
342	Компот из свежих яблок	200	114,60
<b>Полдник 1 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
389	Сок грушевый	200	154,40
338	Яблоки свежие	100	47,00
429	Булочка "Веснушка"	60	186,80
<b>12-18 лет</b>			
389	Сок грушевый	200	154,40
338	Яблоки свежие	100	47,00
429	Булочка "Веснушка"	60	186,80

Зав. производством

*С.И.И.*

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

*Директор*

**ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

18 апреля 2023 г.

для  
ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

*М. Хорсун*

№ по сборнику рецептов	День 2	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
70	Огурец стерилизованный	40	4,60
204	Макароны с сыром	200	334,00
378	Чай с молоком	150/50/5	41,00
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриенами	60	97,00
<b>12-18 лет</b>			
70	Огурец стерилизованный	40	4,60
204	Макароны с сыром	250	418,00
378	Чай с молоком	150/50/5	41,00
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриенами	60	97,00
<b>Обед 1 и 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
52	Салат свекольный с раст. маслом	60	55,68
87	Щи из свежей капусты	250	80,00
291	Плов с куриным филе	180	274,80
пр.пр.	Печенье Юбилейное	20	63,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	188,00
345	Напиток из ягод	200	122,60
<b>12-18 лет</b>			
52	Салат свекольный с раст. маслом	100	92,80
87	Щи из свежей капусты	250	80,00
291	Плов с куриным филе	200	304,40
пр.пр.	Печенье Юбилейное	20	63,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	188,00
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	97,00
345	Напиток из ягод	200	122,60
<b>Полдник 1 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
426	Булочка с повидлом	100	256,00
385	Молоко	200	107,00
<b>12-18 лет</b>			
426	Булочка с повидлом	100	256,00
338	Банан свежий	100	96,00
385	Молоко	200	107,00

Зав. производством

*С.И.И.*

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

*Директор* 

**ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

19 апреля 2023 г.



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

*М. В. Хорсун*

№ по сборнику рецептов	День 3	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
372	Яблоко запеч. с сахарной пудрой	70	61,19
188	Запеканка рисовая с творогом	150	260,19
379	Кофейный напиток	200	100,60
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	129,30
<b>12-18 лет</b>			
372	Яблоко запеч. с сахарной пудрой	70	61,19
188	Запеканка рисовая с творогом	200	346,92
379	Кофейный напиток	200	100,60
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	117,50
<b>Обед 1 и 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
40	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	67,62
81	Борщ со свежей капустой	250	91,25
261/330	Печень, тушеная с соусом	90	143,10
302	Греча отварная	150	169,95
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	97,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
пр.пр.	Сок фруктовый	200	136,40
<b>12-18 лет</b>			
40	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	112,70
81	Борщ со свежей капустой	250	91,25
261/330	Печень, тушеная с соусом	100	159,00
302	Греча отварная	200	226,60
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	97,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
пр.пр.	Сок фруктовый	200	136,40
<b>Полдник 1 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
422	Булочка ванильная	65	225,90
338	Груша свежая	100	47,00
350	Кисель п/ягодный	200	115,50
<b>12-18 лет</b>			
422	Булочка ванильная	65	225,90
338	Груша свежая	100	47,00
350	Кисель п/ягодный	200	115,50

Зав.производством

*Смо*

Согласовано:

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

*Директор* *К.И. Душенова*



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

*М. В. Хорсун*

**ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

20 апреля 2023 г.

№ по сборнику рецептов	День 4	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
пр.пр.	Сыр порциями	30	108,00
210	Омлет натуральный	150	289,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	62,00
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,00
<b>12-18 лет</b>			
пр.пр.	Сыр порциями	30	108,00
210	Омлет натуральный	200	386,20
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	62,00
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,00
<b>Обед 1 и 2 смена</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	132,00
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
<b>Полдник 1 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
441	Булочка "Украинская"	100	248,00
386	Кефир	200	100,00
<b>12-18 лет</b>			
441	Булочка "Украинская"	100	248,00
338	Яблоки свежие	100	47,00
386	Кефир	200	100,00

Зав.производством

*Хорсун*

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

*В. Ковалева*



Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

*М. Хорсун*

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

21 апреля 2023 г.

№ по сборнику рецептур	День 5	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
209	Яйцо вареное	45	70,85
401	Оладьи	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	210	467,00
385	Молоко	200	107,00
338	Груша свежая	100	47,00
<b>Обед 1 и 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
67	Винегрет овощной	100	125,00
112	Суп картофельный с макаронами	250	109,00
290	Курица, тушеная в соусе	90	149,40
125	Картофель отварной	150	150,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	188,00
345	Напиток клюквенный	200	122,60
<b>12-18 лет</b>			
67	Винегрет овощной	100	125,00
112	Суп картофельный с макаронами	250	109,00
290	Курица, тушеная в соусе	100	166,00
125	Картофель отварной	200	200,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	188,00
345	Напиток клюквенный	200	122,60
<b>Полдник 1 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
443	Булочка "Харьковчанка"	100	275,60
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	62,00
<b>12-18 лет</b>			
443	Булочка "Харьковчанка"	100	275,60
338	Груша свежая	100	47,00
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	62,00

Зав.производством

*С.М.*

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

*Директор* *Е.В. Ковалева*

**ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

24 апреля 2023 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

Министерство образования  
и науки Республики Мурманск  
Центр здорового питания  
для документов

*М. В. Хорсун*

№ по сборнику рецептов	День 6	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
пр.пр.	Йогурт питьевой	50	45,00
173	Каша молочная геркулесовая	150/10	216,00
382	Какао с молоком	200	118,60
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	79,20
338	Мандарины свежие	100	38,00
<b>12-18 лет</b>			
пр.пр.	Йогурт питьевой	100	90,00
173	Каша молочная геркулесовая	200/10	288,00
382	Какао с молоком	200	118,60
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	70,50
338	Мандарины свежие	100	38,00
<b>Обед 1 и 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	70,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
345	Напиток лимонный	200	122,60
<b>12-18 лет</b>			
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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	70,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
345	Напиток лимонный	200	122,60
<b>Полдник 1 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
424	Булочка домашняя	50	186,90
338	Апельсины свежие	100	43,00
379	Кофейный напиток	200	150,00
<b>12-18 лет</b>			
424	Булочка домашняя	50	186,90
338	Апельсины свежие	100	43,00
379	Кофейный напиток	200	150,00

Зав. производством

*С.И.И.*



Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

*Директор*



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

26 апреля 2023 г.



Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.

*М. В. Хорсун*

№ по сборнику рецептур	День 8	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	60	141,00
	<b>12-18 лет</b>		
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
	<b>Обед 1 и 2 смена</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
55	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	51,00
102	Суп картофельный гороховый	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
389	Сок яблочный	200	110,60
	<b>12-18 лет</b>		
55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	85,00
102	Суп картофельный гороховый	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	129,30
389	Сок яблочный	200	110,60
	<b>Полдник 1 смена</b>		
	<b>7-11 лет</b>		
415	Крендель сахарный	100	190,60
385	Молоко	200	150,50
	<b>12-18 лет</b>		
415	Крендель сахарный	100	190,60
338	Груша свежая	100	47,00
385	Молоко	200	150,50

Зав.производством

*С.В.*



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

Директор



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

*М. Хорсун*

**ДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся**  
27 апреля 2023 г.

№ по сборнику рецептов	День 9	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
290/331	Птица, тушеная в соусе	90	134,50
3/33	Рагу овощное	150	202,00
382	Какао с молоком	200	118,60
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
338	Апельсины свежие	100	70,50
<b>12-18 лет</b>			
290/331	Птица, тушеная в соусе	100	164,34
3/33	Рагу овощное	200	269,33
382	Какао с молоком	200	118,60
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
338	Апельсины свежие	100	70,50
<b>Обед 1 и 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
39	Салат картофельный с кукурузой конс.	60	98,52
98	Суп Крестьянский	250	76,25
260	Гуляш из говядины	100	221,00
205	Макароны отварные с овощами	150	188,40
пр.пр.	Печенье "Нежное"	20	63,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий	20	39,60
348	Компот из изюма	200	122,00
<b>12-18 лет</b>			
39	Салат картофельный с кукурузой конс.	100	164,20
98	Суп Крестьянский	250	76,25
260	Гуляш из говядины	100	221,00
205	Макароны отварные с овощами	200	251,20
пр.пр.	Печенье "Нежное"	20	63,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	80	188,00
пр.пр.	Хлеб Дарницкий	60	99,00
348	Компот из изюма	200	122,00
<b>Полдник 1 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
443	Булочка "Харьковчанка"	100	276,70
379	Кофейный напиток	200	100,00
<b>12-18 лет</b>			
443	Булочка "Харьковчанка"	100	276,70
338	Апельсины свежие	100	43,00
379	Кофейный напиток	200	100,00

Зав.производством

*М.В. Хорсун*

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

*Директор* *В. В. Соболева*

**ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

28 апреля 2023 г.



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

*М. В. Хорсун*

№ по сборнику рецептов	День 10	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена</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	Груша свежая	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	62,00
338	Груша свежая	100	47,00
<b>Обед 1 и 2 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
52	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	70,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
338	Напиток клюквенный	200	122,60
<b>12-18 лет</b>			
52	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	70,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
338	Напиток клюквенный	200	122,60
<b>Полдник 1 смена</b>			
<b>7-11 лет</b>			
446	Кекс "Столичный"	70	270,00
338	Виноград	50	36
389	Сок вишневый	200	100,00
<b>12-18 лет</b>			
446	Кекс "Столичный"	70	270,00
338	Виноград	100	72
389	Сок вишневый	200	100,00

Зав.производством

*М. В. Хорсун*