

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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
20 ноября 2023 г.

Утверждаю
Директор МАУ "ЦЗП"
Хорсун М. В.



№ по сборнику рецептов	День 1	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена			
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
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	94,00
338	Груша свежая	100	47,00
Обед 1 и 2 смена			
7-11 лет			
45	Салат из 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 микроэлементами	60	98,00
342	Компот из свежих яблок	200	114,60
12-18 лет			
45	Салат из 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 микроэлементами	60	98,00
342	Компот из свежих яблок	200	114,60
Полдник 1 смена			
7-11 лет			
389	Сок грушевый	200	154,40
338	Яблоки свежие	100	47,00
429	Булочка "Веснушка"	60	186,80
12-18 лет			
389	Сок грушевый	200	154,40
338	Яблоки свежие	100	47,00
429	Булочка "Веснушка"	60	186,80

Зав. производством

Согласовано: *Директор*
МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА *Е.В. Вдовичева*

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

21 ноября 2023 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗН"

Хорсун М. В. *В.Д. Документов*

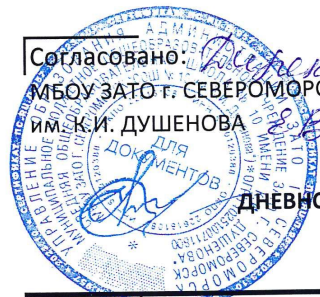


№ по сборнику рецептов	День 2	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена		
	7-11 лет		
70	Огурец стерилизованный	40	4,60
204	Макароны с сыром	200	334,00
378	Чай с молоком	150/50/5	41,00
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриенами	60	97,00
	12-18 лет		
70	Огурец 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
	Обед 1 и 2 смена		
	7-11 лет		
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
	12-18 лет		
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
	Полдник 1 смена		
	7-11 лет		
426	Булочка с повидлом	100	256,00
385	Молоко	200	107,00
	12-18 лет		
426	Булочка с повидлом	100	256,00
338	Банан свежий	100	96,00
385	Молоко	200	107,00

Зав.производством

С.И. Сидорова

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



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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
22 ноября 2023 г.

№ по сборнику рецептов	День 3	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена			
7-11 лет			
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
12-18 лет			
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
Обед 1 и 2 смена			
7-11 лет			
40	Салат из картофеля с зеленым горошком	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	97,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
389	Сок фруктовый	200	136,40
12-18 лет			
40	Салат из картофеля с зеленым горошком	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	97,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
389	Сок фруктовый	200	136,40
Полдник 1 смена			
7-11 лет			
422	Булочка ванильная	65	225,90
338	Груша свежая	100	47,00
350	Кисель п/ягодный	200	115,50
12-18 лет			
422	Булочка ванильная	65	225,90
338	Груша свежая	100	47,00
350	Кисель п/ягодный	200	115,50

Зав.производством



Согласовано
МБОУ ЗАТО г. Североморск СОШ №10
им. К.И. Душенова

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
23 ноября 2023 г.

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



№ по сборнику рецептов	День 4	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена			
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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	99,00
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,00
Обед 1 и 2 смена			
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
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Полдник 1 смена			
7-11 лет			
441	Булочка "Украинская"	100	248,00
386	Кефир	200	100,00
12-18 лет			
441	Булочка "Украинская"	100	248,00
338	Яблоки свежие	100	47,00
386	Кефир	200	100,00

Зав.производством

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



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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
24 ноября 2023 г.

№ по сборнику рецептов	День 5	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена			
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 1 и 2 смена			
7-11 лет			
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
12-18 лет			
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
Полдник 1 смена			
7-11 лет			
443	Булочка "Харьковчанка"	100	275,60
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	62,00
12-18 лет			
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.И.И.

Согласовано: *Соболева*
 МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10
 им. К.И. ДУШЕНОВА *С.В. Новикова*

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



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
27 ноября 2023 г.

№ по сборнику рецептов	День 6	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
	Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена		
	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микроэлементами	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	70,50
338	Мандарины свежие	100	38,00
	Обед 1 и 2 смена		
	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	70,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микроэлементами	60	99,00
345	Напиток лимонный	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	70,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микроэлементами	60	99,00
345	Напиток лимонный	200	122,60
	Полдник 1 смена		
	7-11 лет		
424	Булочка домашняя	50	186,90
338	Апельсины свежие	100	43,00
379	Кофейный напиток	200	150,00
	12-18 лет		
424	Булочка домашняя	50	186,90
338	Апельсины свежие	100	43,00
379	Кофейный напиток	200	150,00

Зав.производством

С.В. Новикова

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

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

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
28 ноября 2023 г.

№ по сборнику рецептов	День 7	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена			
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
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутрентами	60	99,00
Обед 1 и 2 смена			
7-11 лет			
23	Салат из св.т/помидоров	60	46,62
106	Суп картофельный с рыбой	250	106,00
284/331	Запек.карт.с мясом,с соусом	150/30	277,90
350	Кисель из свежих яблок	200	114,60
пр. пр.	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	20	39,60
пр. пр.	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 рыбой	250	106,00
284/331	Запеканка картоф. с мясным соусом	200/30	277,90
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
пр.пр.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	20	39,60
350	Кисель из свежих яблок	200	114,60
пр.пр.	Конфета	30	118,80
Полдник 1 смена			
7-11 лет			
427	Булочка "Октябренок"	100	241,00
386	Кефир	200	106,00
12-18 лет			
427	Булочка "Октябренок"	100	241,00
338	Яблоки свежие	100	47,00
386	Кефир	200	106,00

Зав.производством

С.И.

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

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

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

29 ноября 2023 г.

№ по сборнику рецептов	День 8	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена			
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
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
Обед 1 и 2 смена			
7-11 лет			
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
12-18 лет			
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
Полдник 1 смена			
7-11 лет			
415	Крендель сахарный	100	190,60
385	Молоко	200	150,50
12-18 лет			
415	Крендель сахарный	100	190,60
338	Груша свежая	100	47,00
385	Молоко	200	150,50

Зав.производством

А. Ковалева

Согласовано:

МБОУ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК СОШ №10

им. К.И. ДУШЕНОВА

ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

30 ноября 2023 г.

Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Харсун М. В.

№ по сборнику рецептов	День 9	Выход блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак 1 смена/уплотненный полдник 2 смена			
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
пр.пр.	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
пр.пр.	Хлеб пшеничный	50	117,50
338	Апельсины свежие	100	70,50
Обед 1 и 2 смена			
7-11 лет			
39	Салат картофельный с кукурузой конс.	60	98,52
98	Суп Крестьянский	250/25	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
12-18 лет			
39	Салат картофельный с кукурузой конс.	100	164,20
98	Суп Крестьянский	250/25	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
Полдник 1 смена			
7-11 лет			
443	Булочка "Харьковчанка"	100	276,70
379	Кофейный напиток	200	100,00
12-18 лет			
443	Булочка "Харьковчанка"	100	276,70
338	Апельсины свежие	100	43,00
379	Кофейный напиток	200	100,00

Зав.производством



Утверждаю:

Директор МАУ "ЦЗП"

Хорсун М. В.



ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

01 декабря 2023 г.

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

Зав.производством