

МЕНЮ основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте 7-11 и 12-18 лет

На «11» «марта» 2025 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения
Козлова Е.Г.



Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»
Бурнышева С.А.



7 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	444,62	250	555,75
Фрукты свежие (банан)	100	94,50	100	94,50
Чай с лимоном	200	61,20	200	61,20
Обед				
Винегрет овощной	60	78,00	100	130,00
Суп с фрикадельками	200	195,55	250	244,41
Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	238,91	105	238,91
Макаронные изделия отварные	180	178,52	220	218,17
Хлеб пшеничный	45	105,48	50	117,20
Компот из брусники и яблок	200	58,20	200	58,20
Полдник				
Йогурт фруктово-ягодный	200	174,00	200	174,00
Пирожок печеный с картофелем	100	173,39	150	260,00

МЕНЮ основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте 7-11 и 12-18 лет

На «12» «сентября» 2025 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения
Козлова Е.Г.

Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»
Бурнышева С.А.

8 День



Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Бутерброд с сыром	60	183,16	60	183,16
Каша пшеничная молочная	200	258,60	250	323,27
Фрукты свежие (груша)	100	47,00	100	47,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,70	200	100,70
Обед				
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	81,90	100	136,57
Суп гороховый	200	207,08	250	273,80
Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	176,03	120	176,03
Рис отварной	150	204,60	200	271,64
Хлеб ржаной	40	68,32	40	68,32
Напиток из шиповника	200	90,38	200	90,38
Полдник				
Простокваша	200	100,00	200	100,00
Булочка Дорожная	100	225,34	150	338,01

МЕНЮ основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте 7-11 и 12-18 лет

На «13» «сентября» 2025 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения
Козлова Е.П.



Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»
Бурнышина С.А.



9 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Бутерброд с маслом	70	194,56	70	194,56
Макаронные изделия отварные с сыром	200	343,01	250	428,84
Плоды свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Чай с сахаром	200	60,40	200	60,40

Обед

Кукуруза консервированная	80	46,09	100	57,20
Борщ	200	189,48	250	232,39
Картофельная запеканка с мясом	180	474,30	200	502,26
Хлеб пшеничный	40	93,76	50	117,20
Сок фруктовый	200	76,80	200	76,80

Полдник

Ряженка	200	100,00	200	105,00
Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	219,41	150	329,05