

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

На «08» «10» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения
Козлова Е.Г.



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



2 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Каша молочная из гречневой крупы	200	248,58	250	310,73
Бутерброд с маслом и джемом	60	207,52	60	207,52
Плоды свежие (апельсин)	100	43,00	100	43,00
Какао с молоком сгущенным	200	118,00	200	118,00

Обед

Салат из свежих помидоров с перцем	100	40,91	150	61,37
Свекольник	200	134,50	250	168,13
Рагу из цыпленка	50/150	509,68	50/150	509,68
Хлеб пшеничный	25	58,75	35	82,25
Плоды свежие (киви)	100	47,00	100	47,00
Напиток из плодов или ягод сушеных(чернослив)	200	81,00	200	81,00

Полдник

Простокваша	225	112,50	250	125,00
Пирожок печеный с капустой	75	218,50	100	290,67

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

На «09» «10» 2024 г.

Согласовано:
 Директор учебного заведения
 Козлова Е.Г.

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

3 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда,гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда,гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	477,30	200/30	548,90
Плоды свежие (груша)	100	47,00	120	56,40
Кофейный напиток с молоком	200	79,00	200	79,000

Обед

Овощи натуральные (огурцы свежие)	70	12,25	100	17,50
Суп с фасолью	200	181,95	250	218,34
Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	200,00	120	200,00
Картофельное пюре	180	221,92	230	283,56
Хлеб пшеничный	35	82,25	50	117,50
Плоды свежие (банан)	100	96,00	100	96,00
Компот из смеси ягод	200	110,00	200	110,00

Полдник

Ряженка	250	125,00	250	125,00
Гребешок из дрожжевого теста	50	268,30	100	537,00



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

На «10» « 10 » 2024 г.

Согласовано:
 Директор учебного заведения
 Козлова Е.Г.

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

4 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Оладьи с молоком сгущенным молоком	170/30	475,54	200/30	563,50
Фрукты свежие (яблоко)	100	47,00	120	56,40
Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00

Обед

Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	104,83	100	174,72
Рассольник	200	111,55	250	145,50
Гуляш из цыпленка	100	231,50	100	231,50
Макаронные изделия отварные	180	180,31	220	220,37
Хлеб пшеничный	40	94,00	50	117,50
Фрукты свежие (апельсин)	100	43,00	100	43,00
Компот из красной смородины замороженной	200	84,40	200	84,40

Полдник

Йогурт фруктово-ягодный	240	170,40	250	177,50
Ватрушка с повидлом	60	229,68	100	382,80

Шилова Л.А.

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

На «11» « 10 » 2024 г.

Согласовано:
 Директор учебного заведения
 Козлова Е.Г.

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

5 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	150,70	60	150,70
Каша пшеничная молочная	200	326,80	250	408,50
Плоды свежие (киви)	100	47,00	150	70,50
Чай с лимоном	200	61,00	200	61,00

Обед

Салат из свежих помидоров	70	52,50	100	75,00
Щи из свежей капусты	200	104,30	250	104,30
Картофельная запеканка с мясом	200	440,48	210	462,50
Хлеб ржаной	35	60,90	60	104,40
Плоды свежие (груша)	100	47,00	100	47,00
Сок фруктовый(мультифрукт)	200	136,80	200	136,80

Полдник

Ацидофилин	250	125,00	250	125,00
Булочка чайная с творогом	50	218,00	100	436,00



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

На «14» «10» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения
Козлова Е.Р.

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

6 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Каша ячневая молочная	200	231,82	2500	289,78
Бутерброд с маслом и джемом	60	207,52	60	207,52
Плоды свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Какао с молоком	200	144,00	200	144,00

Обед

Салат из редиса с огурцом	60	65,40	100	109,00
Свекольник	200	134,50	250	168,13
Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	120	176,43	120	176,43
Рис отварной	180	245,52	200	272,80
Хлеб пшеничный	35	82,25	65	152,75
Плоды свежие (яблоко)	100	47,00	100	47,00
Напиток из шиповника	200	97,00	200	97,00

Полдник

Продукт кисломолочный сладкий «Снежок»	250	202,00	250	202,00
Рожок песочный с маком	60	274,10	100	456,84