

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

На «19» «12» 2022 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

*[Подпись]*



14 День

Зам. директора по производству  
МАУО «ЦШП»

Бурнышева С.А.



Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с сыром	60	183,16	60	183,16
Каша пшеничная молочная	200	337,2	250	421,5
Плоды свежие (мандарин)	100	38,00	100	38
Чай с лимоном	200	61,20	200	61,20
<b>Обед</b>				
Зеленый горошек	100	40,20	100	40,2
Рассольник	200	162,39	250	229,93
Жаркое по-домашнему	200	476,39	200	476,39
Хлеб ржаной	45	76,86	60	104,4
Сок фруктовый	200	136,8	200	136,8
<b>Полдник</b>				
Йогурт фруктово-ягодный	240	170,40	250	177,50
Ватрушка с повидлом	60	229,68	100	382,80

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

Согласовано: На «20» «12» 202 г.

Директор учебного заведения

*[Подпись]*



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



15 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>				
Оладьи с молоком сгущенным	200	536,57	230	622,44
Фрукты свежие (яблоко)	100	47,00	120	56,40
Чай с сахаром	200	60,40	200	60,40
<b>Обед</b>				
Икра кабачковая	60	73,88	100	123,16
Куриный бульон с яйцом и гренками	210	104,30	260	279,70
Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном соусе	110	178,77	110	183,03
Каша гречневая рассыпчатая	150	201,35	180	236,64
Хлеб пшеничный	45	42,70	55	128,92
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	81,60	200	81,60
<b>Полдник</b>				
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 «23» «12» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

*[Подпись]*



16 День

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



Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с джемом	60	173,32	60	173,32
Каша геркулесовая молочная	150	271,00	200	361,25
Плоды свежие (апельсин)	100	37,80	100	37,80
Какао с молоком	200	144,10	200	144,10
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы с сыром	60	114,83	100	132,9
Щи из свежей капусты	200	111,95	250	139,89
Гуляш из цыпленка	100	257,90	100	255,56
Рис отварной	150	204,60	180	245,52
Хлеб ржаной	40	68,32	55	93,94
Компот из красной смородины замороженной	200	95,68	200	95,68
<b>Полдник</b>				
Кефир	240	120,00	250	120,00
Рожок песочный с маком	60	274,10	100	456,84

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

Согласовано: На «24» «12» 2024г.

Директор учебного заведения

*[Подпись]*



17 День

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



Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>				
Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	444,62	250	555,75
Фрукты свежие (банан)	100	94,50	100	21,00
Чай с лимоном	200	15,20	200	15,20
<b>Обед</b>				
Горошек зеленый	100	40,20	100	40,20
Суп с фрикадельками	200	215,35	250	269,25
Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	286,07	200	286,07
Макаронные изделия отварные	180	178,52	220	218,17
Хлеб пшеничный	35	59,78	55	128,92
Компот из брусники и яблок	200	58,20	200	58,20
<b>Полдник</b>				
Йогурт фруктово-ягодный	240	170,40	250	177,50
Пирожок печеный с картофелем	75	245,10	100	326,80

*ml / ирмива*

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

На «25» «12» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

*[Подпись]*



Зам. директора по производству

МАУО «ЦШП»

Бурнышева С.А.



18 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с сыром	60	183,16	60	183,16
Каша пшенная молочная	200	258,60	250	323,27
Плоды свежие (киви)	100	47,00	100	47,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,70	200	100,70
<b>Обед</b>				
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
<b>Полдник</b>				
Простокваша	250	125,00	250	125,00
Булочка Дорожная	50	267,10	100	534,00