

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

На «19» «05» 2025 г.



Согласовано  
Для  
Директор учебного заведения

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
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с сыром	60	183,16	60	183,16
Каша пшенная молочная	200	337,2	250	421,5
Плоды свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Чай с лимоном	200	61,20	200	61,20
<b>Обед</b>				
Зеленый горошек	100	40,20	100	40,20
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	76,80	200	76,80
<b>Полдник</b>				
Йогурт фруктово-ягодный	200	174,00	200	174,00
Ватрушка с повидлом	100	182,48	150	273,57

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



На «20» «марта» 2025 г.



6 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 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	132,90
Щи из свежей капусты	200	111,95	250	139,89
Гуляш из цыпленка	100	257,90	100	257,90
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	125,00
Рожок песочный с маком	60	192,72	100	321,0

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



На «2» «март» 2025 г.

Согласовано  
Для документов  
Директор учебного заведения

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



5 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		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
Плоды 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 гречками	210	239,34	260	279,70
Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном соусе	110	183,03	110	183,03
Каша гречневая рассыпчатая	150	201,35	180	236,64
Хлеб пшеничный	45	105,48	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	233,53	100	320,70

МАУО «Центр школьного питания»

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

На «22» «мая» 2025 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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



7 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>				
Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	444,62	250	555,75
Плоды свежие (банан)	100	94,50	100	94,50
Чай с лимоном	200	61,20	200	61,20
<b>Обед</b>				
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
<b>Полдник</b>				
Йогурт фруктово-ягодный	200	174,00	200	174,00
Пирожок печеный с картофелем	100	173,39	150	260,00