

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

На «09» «*сентябрь*» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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

10 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>				
Каша геркулесовая молочная	170	274,78	230	371,76
Бутерброд с джемом	60	207,52	60	207,52
Фрукты свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Кофейный напиток с молоком	200	79,00	200	79,00

**Обед**

Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	10,50	100	17,50
Борщ	200	153,56	250	184,28
Шницель «По-Мурмански» с соусом сметанным с томатом	105	223,28	105	223,28
Каша гречневая рассыпчатая	180	201,73	220	324,57
Хлеб пшеничный	50	117,50	60	141,00
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	136,80	200	136,80

**Полдник**

Ацидофилин	250	125,00	250	125,00
Кекс «Столичный»	50	234,50	100	469,00

Организацию работы в школьной столовой проводит МАУО «ЦШП»  
ИНН/КПП 5190001619/519001001 ОГРН 1115190029426  
183036, г. Мурманск, ул. Мира, д.2/2, тел./факс 26-40-70

Зав. производством школьной столовой

*В.И. Иванова*  
*Зав.*

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

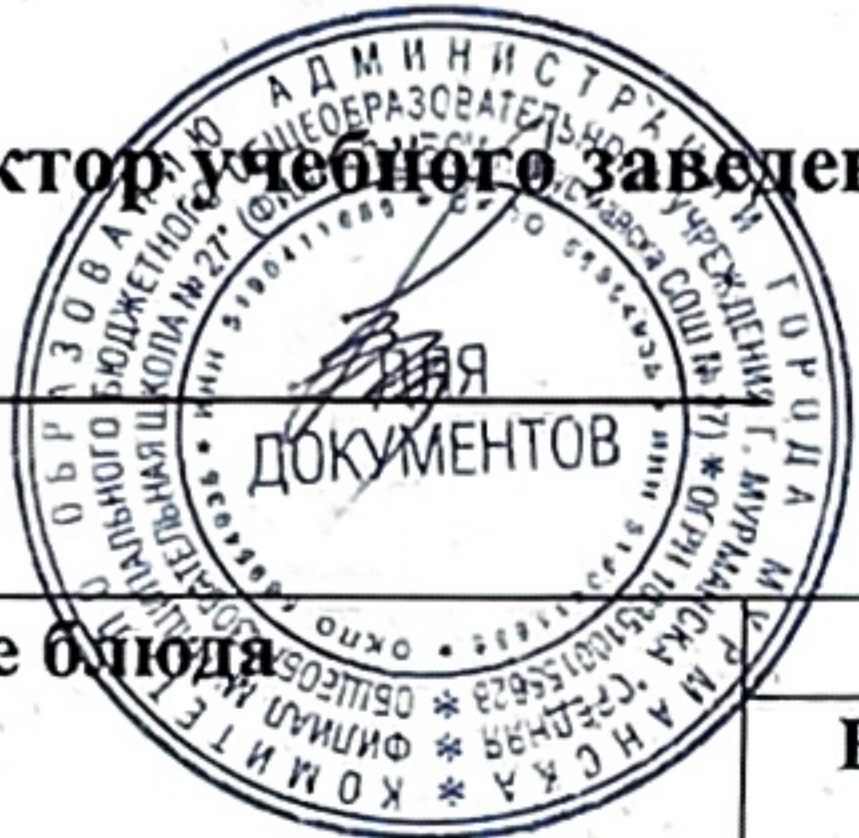
На «10» «сентябрь» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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

11 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>				
Омлет натуральный	200	442,00	220	486,20
Горошек зеленый	60	24,00	100	40,00
Хлеб пшеничный	40	94,00	50	117,50
Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00

**Обед**

Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	42,00	150	105,00
Суп с макаронными изделиями	200	201,30	250	251,63
Плов из свинины	200	318,35	210	334,27
Хлеб пшеничный	45	105,75	60	141,00
Плоды свежие (Яблоко)	100	47,00	100	47,00
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	81,00	200	81,00

**Полдник**

Кефир	250	120,00	250	125,00
Творожники песочные	50	181,44	100	302,0

*В.И. Сидорова*

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

На «11» «*Сентябрь*» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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



12 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>				
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

*Антанова М.В.*

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

На «12» «сентября» 2024 г.

Согласовано:

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

Директор учебного заведения

13 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>				
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

*Виналова И.В.*

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

На «13» «сентября» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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

14 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 молоком	170/30	475,54	200/30	563,50
Плоды 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
Плоды 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

*Бурнышева С.А.*