

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

На «16» « 12 » 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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

13 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	200	477,07	250	548,59
Плоды свежие (груша)	100	47,00	100	47,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,70	200	100,70
Обед				
Огурцы соленые	70	9,10	100	10,5
Суп гороховый	200	207,08	250	273,8
Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	287,42	120	249,97
Картофельное пюре	150	141,8	170	223,95
Хлеб пшеничный	20	47	50	87,68
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	81,6	200	81,6
Полдник				
Ряженка	250	125,00	250	125,00
Гребешок из дрож.теста	50	268,30	100	537,00

С.А. Бурнышева

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

На «17» «12» 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
Завтрак				
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
Обед				
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
Полдник				
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

На «18» «12» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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
Завтрак				
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
Обед				
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
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 «19» «12» 2024 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

Зам. директора по производству

МАУО «ЦШП»
Бурнышева С.А.

16 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 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
Обед				
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
Полдник				
Кефиир	240	120,00	240	120,00
Рожок песочный с маком	60	274,10	100	456,84

С.А.

МАУО «Центр школьного питания»

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

На «20» «12» 2024 г.

Согласовано:
Директор учебного заведения

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

17 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
Плоды свежие (банан)	100	94,50	100	21,00
Чай с лимоном	200	15,20	200	15,20
Обед				
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	200	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
Полдник				
Йогурт фруктово-ягодный	240	170,40	250	177,50
Пирожок печеный с картофелем	75	245,10	100	326,80