

МАУО «Центр школьного питания»

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

На «9» «сентября» 2024 г.

Согласовано:

Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»

Директор учебного заведения

Бурнышева С.А.

7 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выходблюда,гр.	Калорийность, ккал	Выходблюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
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
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	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
Полдник				
Йогурт фруктово-ягодный	240	170,40	250	177,50
Пирожок печеный с картофелем	75	245,10	100	326,80

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

На «10» «декабря» 2024 г.

Согласовано:

Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»

Бурнышева С.А.

Директор учебного заведения

8 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выходблюда,гр.	Калорийность, ккал	Выходблюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Бутерброд с сыром	60	183,16	60	183,16
Каша пшеничная 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
Обед				
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
Полдник				
Простокваша	250	125,00	250	125,00
Булочка Дорожная	50	267,10	100	534,00

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

На «11» «декабря» 2024 г.

Согласовано:

Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»

Бурнышева С.А.

Директор учебного заведения

9 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выходблюда,гр.	Калорийность, ккал	Выходблюда,гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Бутерброд с маслом	70	194,56	70	194,56
Макаронные изделия отварные с сыром	200	343,01	250	428,84
Плоды свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Чай с сахаром	200	60,40	200	60,40
Обед				
Кукуруза консервированная	60	34,32	100	57,20
Борщ	200	184,76	250	244,39
Картофельная запеканка с мясом	180	474,30	200	502,26
Хлеб пшеничный	35	60,90	45	105,48
Сок фруктовый	200	136,80	200	136,80
Полдник				
Ряженка	250	125,00	250	125,00
Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	238,63	100	397,41

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

На «02» «декабря» 2024г.

Согласовано:

Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»

Бурнышева С.А.

Директор учебного заведения

10 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выходблюда,гр.	Калорийность, ккал	Выходблюда,гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
Бутерброд с сыром и маслом	70	168,65	70	168,65
Каша рисовая молочная	180	283,41	240	380,14
Плоды свежие (яблоко)	100	47,00	100	47,00
Какао с молоком сгущенным	200	118,20	200	118,20
Обед				
Салат из свеклы с сыром	60	79,74	100	132,90
Рассольник	200	162,39	250	202,93
Котлета куриная, соус сметанный	120	170,66	120	170,66
Каша гречневая рассыпчатая	180	277,73	220	336,80
Хлеб ржаной	40	68,32	40	68,32
Компот из красной смородины замороженной	200	95,68	200	95,68
Полдник				
Ацидофилин	250	125,00	250	125,00
Кекс "Столичный"	50	234,50	100	469,00

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

На «13» «сентября» 2024 г.

Согласовано:

Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»

Бурнышева С.А.



Директор учебного заведения

11 День

Наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет	
	Выходблюда,гр.	Калорийность, ккал	Выходблюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Омлет натуральный	200	454,22	220	499,64
Горошек зеленый	60	24,12	90	40,20
Хлеб пшеничный	40	94	50	82,25
Чай с сахаром	200	60,40	200	60,40
Обед				
Салат из белокочанной капусты с морковью)	60	81,90	100	136,57
Суп с макаронными изделиями	200	229,15	250	286,44
Плов из свинины	200	367,42	210	385,84
Хлеб пшеничный	45	105,48	60	141,00
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	81,60	200	81,60
Полдник				
Кефир	240	120,00	250	125,00
Творожники песочные	60	181,44	100	302,40