

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

На « 5 » « 05 » 2026г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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

8 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 пшеничная молочная                        | 200              | 258,60             | 250              | 323,27             |
| Плоды свежие (груша)                           | 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                                    | 200              | 100,00             | 200              | 100,00             |
| Булочка Дорожная                               | 100              | 225,34             | 150              | 338,01             |