

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

На «15» «мая» 2026 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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

5 День

| Наименование блюда                                | с 7 до 11 лет       |                       | с 12 до 18 лет      |                       |
|---------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                   | Выход блюда,<br>гр. | Калорийность,<br>ккал | Выход блюда,<br>гр. | Калорийность,<br>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<br>гречками              | 210                 | 239,34                | 260                 | 279,70                |
| Тефтели мясные в соусе<br>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<br>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                |