

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

На «18» «05» 2026 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

Зам. директора по производству
МАУО «ЦШП»

Бурнышева С.А.

6 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	132,90
Щи из свежей капусты	200	111,95	250	139,89
Гуляш из цыпленка	100	257,90	100	257,90
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				
Кефир	240	120,00	250	125,00
Рожок песочный с маком	60	192,72	100	321,0