

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

На «18» «апрель» 2024 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 |
| <b>Завтрак</b>             |                  |                    |                  |                    |
| 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  |