

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

На «22» «05» 2026г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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

10 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 сыром и маслом	70	168,65	70	168,65
Каша рисовая молочная	180	283,41	240	380,14
Фрукты 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	162,49	100	322,98