

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

На 09 января 2025 г.

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



*И. Зарюшкая* 1 День



Наименование блюда	с 7 до 11 лет		12 до 18 лет	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>				
Омлет натуральный	200	454,22	220	499,64
Горошек зеленый	60	24,12	100	40,00
Хлеб пшеничный	40	93,76	50	117,20
Чай с сахаром	200	60,40	200	60,40
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	81,90	100	136,57
Суп с макаронными изделиями	200	229,15	250	286,44
Плов из свинины	200	367,42	210	385,84
Хлеб пшеничный	45	105,48	60	140,64
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	81,60	200	81,60
<b>Полдник</b>				
Кефир	240	120,00	250	125,00
Творожники песочные	60	182,45	100	322,58

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

На 10 января 2025 г.



Составлено:  
 Директор МБОУ СОШ 45  
 Задонская Н.И.

*Н. Задонская* День

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



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>				
Каша ячневая молочная	200	271,65	250	342,82
Бутерброд с маслом и джемом	60	207,52	60	207,52
Плоды свежие (апельсин)	100	43,00	100	43,00
Какао с молоком сгущенным	200	118,20	200	118,20
<b>Обед</b>				
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	73,68	100	122,80
Свекольник	200	148,28	250	185,21
Гуляш из цыпленка	100	257,90	100	257,90
Каша гречневая рассыпчатая	150	215,34	220	306,92
Хлеб ржаной	40	68,32	35	59,78
Компот из смеси ягод	200	110,00	200	110,00
<b>Полдник</b>				
Простокваша	200	100,00	200	100,00
Пирожок печеный с капустой	100	223,88	150	335,71

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

На 13 января 2025 г.



Оглавлено:  
 Директор МБОУ СОШ 45  
 Задиченко Н.И.

*И. Зарюшкая* 3 День

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



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>				
Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	477,07	250	548,59
Фрукты свежие (груша)	100	47,00	100	47,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,70	200	100,70
<b>Обед</b>				
Огурцы соленые	70	9,10	100	10,50
Суп гороховый	200	207,08	250	273,80
Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	249,97	120	249,97
Картофельное пюре	150	215,10	180	263,35
Хлеб пшеничный	40	93,76	50	117,20
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	81,60	200	81,60
<b>Полдник</b>				
Ряженка	240	120,00	250	125,00
Гребешок из дрож. теста	60	193,12	100	321,64

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

На 14 января 2025 г.



Директор МАУО СОШ 45  
Задонская Е.И.

*М. Задонская* 4 День

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



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 пшенная молочная	200	337,2	250	421,5
Плоды свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Чай с лимоном	200	61,20	200	61,20
<b>Обед</b>				
Зеленый горошек	100	40,20	100	40,20
Рассольник	200	162,39	250	229,93
Жаркое по-домашнему	200	476,39	200	476,39
Хлеб ржаной	45	76,86	60	104,4
Сок фруктовый	200	76,80	200	76,80
<b>Полдник</b>				
Йогурт фруктово-ягодный	200	174,00	200	174,00
Ватрушка с повидлом	100	182,48	150	273,57

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

На 15 января 2025 г.



СОШ 45

*М. Заросская* 5 День

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



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>				
Оладьи с молоком сгущенным	200	536,57	230	622,44
Фрукты 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 гречками	210	239,34	260	279,70
Тефтели мясные в соусе 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 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

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

На 16 января 2025 г.



*И.И. Задонская* 6 День

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



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
<b>Обед</b>				
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
<b>Полдник</b>				
Кефир	240	120,00	250	125,00
Рожок песочный с маком	60	192,72	100	321,0

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

На 17 января 2025 г.



Согласовано:  
Директор ДБОУ СОШ 45  
для  
Задонский Н.И.

*Н.И. Задонская* 7 День

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



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>				
Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	444,62	250	555,75
Фрукты свежие (банан)	100	94,50	100	94,50
Чай с лимоном	200	61,20	200	61,20
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной	60	78,00	100	130,00
Суп с фрикадельками	200	195,55	250	244,41
Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	238,91	105	238,91
Макаронные изделия отварные	180	178,52	220	218,17
Хлеб пшеничный	45	105,48	50	117,20
Компот из брусники и яблок	200	58,20	200	58,20
<b>Полдник</b>				
Йогурт фруктово-ягодный	200	174,00	200	174,00
Пирожок печеный с картофелем	100	173,39	150	260,00

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

На 20 января 2025 г.



Директор МБОУ СОШ 45

*Задонская Н.И.* 8 День

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



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 пшенная 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