

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

На «5» «апреля» 2025г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

Зам. директора по производству

МАУО «ЦШП»

Бурнышева С.А.

1 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>                           |                     |                       |                     |                       |
| 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                |