

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

На 28 сентября 2025 г.

Согласовано:

Директор учебного заведения

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

4 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	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
Обед				
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
Полдник				
Йогурт фруктово-ягодный	200	174,00	200	174,00
Ватрушка с повидлом	100	182,48	150	273,57