

МАУО «Центр школьного питания»
МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным
 пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.

На «12» «сентябрь» 2022 г.

Согласовано:
 Директор учебного заведения _____

Директор МАУО «ЦШП»
 Любетко И.А. _____

5 день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	194,56	60	194,56
Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	281,73	170/30	375,64
Плоды свежие (киви)	100	47,00	100	47,00
Кофейный напиток с молоком	200	79,00	200	79,00
Обед				
Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	45,00	100	75,00
Суп картофельный с фрикадельками	180/20	210,65	230/20	289,65
Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	138,84	100	138,84
Каша гречневая рассыпчатая	150	217,64	180	261,20
Хлеб ржаной	30	52,20	20	34,80
Плоды свежие (банан)	100	96,00	100	96,00
Компот из смеси ягод	200	110,00	200	110,00
Полдник 15%				
Ацидофилин	200	100,00	200	100,00
Гребешок из дрожжевого теста	50	268,3	60	322,20

Директор

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.

На «13» «сентября» 2022 г.



Согласовано:
Директор учебного заведения



Директор МАУО «ЦШП»
Любетко М.А.

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Каша рисовая вязкая	180	237,11	230	302,97
Бутерброд с маслом и джемом	60	207,52	60	207,52
Плоды свежие (апельсин)	100	43,00	100	43,00
Какао с молоком	200	144,00	200	144,00

Обед

Салат из свежих помидоров	100	75,00	150	112,50
Суп картофельный с горохом	250	108,00	300	129,60
Рыба(тресковых пород), запеченная с картофелем	150	357,78	200	477,04
Хлеб пшеничный	80	188,00	55	129,25
Плоды свежие (яблоко)	120	56,40	120	56,40
Напиток из шиповника	200	97,00	200	97,00

Полдник 15%

Кефир	200	100,00	200	100,00
Ватрушка с творогом	60	229,68	75	287,1

Handwritten signature

МАУО «Центр школьного питания»
МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным
пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.

На «14» «сентября» 2022 г.

Директор МАУО «ЦШП»
 Любетко *Л.А.*

Согласовано:
 Директор учебного заведения

7 день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30	509,40	200/30	585,81
Фрукты свежие (груша)	120	56,40	120	56,40
Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00

Обед

Салат из свежих огурцов	100	65,00	150	97,50
Свекольник (без капусты) со сметаной	250	97,00	300	108,64
Рагу из индейки	30/150	458,72	50/150	509,69
Хлеб ржаной	80	139,20	100	174,00
Фрукты свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Компот из брусники и яблок	200	58,20	200	58,20

Полдник 15%

Ряженка	200	100,00	200	100,00
Пирожок печеный с вишней	50	239,20	60	287,10

Любетко Л.А.

МАУО «Центр школьного питания»

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с **дневным** пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г. Мурманск

На «15» «сентября» 2022 г.

Согласовано:
Директор учебного заведения

Директор МАУО «ЦШП»
Любетко М.А.

8 день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Каша пшеничная вязкая	180	172,60	250	239,72
Бутерброд с маслом	60	224,00	60	224,00
Фрукты свежие (банан)	100	96,00	120	115,20
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	115,00	200	115,00

Обед

Винегрет овощной	60	78,00	100	130,00
Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	144,57	190/40/20	172,11
Запеканка картофельн. с печенью	150	400,00	180	480,00
Хлеб ржаной	60	104,40	60	104,40
Фрукты свежие (киви)	100	47,00	100	47,00
Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	90,00	200	90,00

Полдник 15%

Йогурт фруктово-ягодный	200	142,00	200	142,00
Рожок песочный с маком	60	274,10	75	342,63

Любетко М.А.

МАУО «Центр школьного питания»

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.

На «16» «сентября» 2022 г.

Согласовано:
Директор учебного заведения

Директор МАУО «ЦШП»
Любетко И.А.

9 день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Оладьи с клубничным джемом	170/30	488,50	200/30	561,77
Фрукты свежие (яблоко)	100	47,00	120	56,40
Чай с молоком	200	83,00	200	83,00

Обед

Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	109,30	150/3	163,95
Суп картофельный с фасолью	230	136,39	300	177,90
Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	219,80	120	219,80
Макаронные изделия отварные	150	144,90	220	212,92
Хлеб пшеничный	60	141,00	50	117,50
Фрукты свежие (апельсин)	100	43,00	100	43,00
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	81,00	200	81,00

Полдник 15%

Продукт кисло-молочный сладкий «Снежок»	200	161,60	200	161,60
Пирожок печеный с картофелем	75	245,10	75	245,10

МАУО «Центр школьного питания»

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.



Согласовано:
Директор учебного заведения

На «Н» «сентябрь» 2022 г.

Директор МАУО «ЦШП»
Любетко И.А.



10 день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Каша молочная кукурузная вязкая	180	325,60	220	397,96
Бутерброд с маслом и джемом	60	207,52	60	207,52
Фрукты свежие (груша)	100	47,00	100	47,00
Кофейный напиток	200	63,00	200	63,00

Обед

Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	60	42,00	100	70,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	134,25	270	144,99
Гуляш из оленины	100	244,10	100	244,10
Каша гречневая рассыпчатая	150	217,64	210	304,73
Хлеб пшеничный	60	141,00	60	141,00
Фрукты свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	81,00	200	81,00

Полдник 15%

Ацидофилин	200	100,00	200	100,00
Сочни с вишней	55	208,20	75	284,00

Подпись

МАУО «Центр школьного питания»

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск

На «19» «сентябрь» 2022 г.

Согласовано:
Директор учебного заведения

Директор МАУО «ЦШП»
Любetskaya

11 ДЕНЬ

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	194,56	60	194,56
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	319,30	220/30	432,03
Плоды свежие (киви)	100	47,00	100	47,00
Чай с лимоном	200	61,00	200	61,00

Обед

Салат из свежих помидоров	80	60,00	100	75,00
Суп картофельный с горохом	230	99,36	300	129,60
Картофельная запеканка с мясом	150	450,21	200	600,28
Хлеб ржаной	55	95,70	30	52,20
Плоды свежие (банан)	100	96,00	100	96,00
Компот из брусники и яблок	200	58,20	200	58,20

Полдник 15%

Ряженка	200	100,00	200	100,00
Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	238,63	75	298,28

Любetskaya

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с **дневным** пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск

На «10» «сентября» 2022 г.

Согласовано:
Директор учебного заведения

Директор МАУО «ЦШП»
Любетко М.А.

12 день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Оладьи с клубничным джемом	170/30	488,50	200/30	561,77
Плоды свежие (яблоко)	100	47,00	120	56,40
Чай с молоком	200	83,00	200	83,00

Обед

Салат из редиса с огурцом и яйцом	60	51,60	100	86,00
Солянка из птицы со сметаной	200	304,00	250	380,00
Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	362,72	50/150	362,72
Хлеб пшеничный	30	70,50	40	94,00
Плоды свежие (апельсин)	100	43,00	100	43,00
Морс из брусники замороженной	200	44,00	200	44,00

Полдник 15%

Йогурт фруктово-ягодный	200	142,00	200	142,00
Гребешок из дрожжевого теста	50	268,30	60	322,20

Любетко М.А.

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск:

На «11» «Сентябрь» 2022 г.

Согласовано:
Директор учебного заведения

Директор МАУО «ЦШП»
Любетко М.А.

13 день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Омлет натуральный	200	442,00	220	486,00
Горошек зеленый	60	24,00	100	40,00
Хлеб пшеничный	15	35,25	35	82,25
Фрукты свежие (груша)	100	47,00	120	56,40
Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00

Обед

Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	42,00	100	70,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	134,25	270	144,99
Гуляш из говядины	100	249,84	100	249,84
Картофельное пюре	150	141,80	230	217,48
Хлеб пшеничный	70	164,50	80	188,00
Фрукты свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Компот из фруктов или ягод сушеных (изюм)	200	81,00	200	81,00

Полдник 15%

Кефир	200	100,00	200	100,00
Булочка Дорожная	50	267,10	60	320,40

Любетко М.А.

МАУО «Центр школьного питания»
МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.

На «14» «сентября» 2022 г.

Согласовано:
 Директор учебного заведения

Директор МАУО «ЦШП»
 Любетко М.А.

14 ДЕНЬ

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Каша манная вязкая	200	237,93	250	297,41
Бутерброд с маслом и джемом	60	207,52	60	207,52
Фрукты свежие (банан)	100	96,00	100	96,00
Кофейный напиток с молоком	200	79,00	200	79,00

Обед

Салат из свежих помидоров	60	45,00	100	75,00
Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	137,10	300	164,52
Плов из булгура с индейкой	200	382,10	200	382,10
Хлеб пшеничный	80	188,00	100	235,00
Фрукты свежие (киви)	100	47,00	100	47,00
Напиток из шиповника	200	97,00	200	97,00

Полдник 15%

Ряженка	200	100,00	200	100,00
Ватрушка с повидлом	50	191,40	65	248,82

Любетко М.А.

МАУО «Центр школьного питания»
МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным
пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.

На «13» «сентября» 2022 г.

Согласовано:
 Директор учебного заведения

Директор МАУО «ЦШП»
 Любетко М.А.

15день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	508,61	220/30	579,32
Плоды свежие (апельсин)	100	43,00	100	43,00
Чай с лимоном	200	61,00	200	61,00

Обед

Винегрет овощной	100	130,00	100	130,00
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	104,30	300	125,16
Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	176,43	70/70	176,43
Рис отварной	150	204,60	200	272,80
Хлеб ржаной	70	121,80	80	139,20
Плоды свежие (яблоко)	100	47,00	100	47,00
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	81,00	200	81,00

Полдник 15%

Йогурт фруктово-ягодный	200	142,00	200	142,00
Творожники песочные	60	181,44	75	226,82

Любетко



Согласовано:
Директор учебного заведения

МАУО «Центр школьного питания»

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.

На «24» «Сентября» 2022 г.

Директор МАУО «ЦШП»
Любетко М.А.



16 день

Наименование блюда	с 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Каша пшеничная вязкая	170	252,80	230	342,02
Бутерброд с сыром и маслом	70	216,80	70	216,80
Фрукты свежие (мандарин)	100	38,00	100	38,00
Какао с молоком сгущенным	200	118,00	200	118,00

Обед

Салат из свежих огурцов	100	65,00	150	97,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	144,57	270	195,09
Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	178,77	110	178,77
Булгур рассыпчатый	180	192,24	220	234,96
Хлеб пшеничный	90	211,50	80	188,00
Фрукты свежие (груша)	100	47,00	100	47,00
Морс из брусники замороженной	200	44,00	200	44,00

Полдник 15%

Продукт кисломолочный сладкий «Снежок»	200	161,60	200	161,60
Пирожок печеный с капустой	75	218,00	75	218,00

Любетко

МЕНЮ для организованного питания детей общеобразовательных школ с дневным пребыванием детей с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс г.Мурманск.

На «16» «сентября» 2022 г.

Согласовано:
Директор учебного заведения

Директор МАУО «ЦШП»
Любченко М.А.

17 день

Наименование блюда	С 1 по 4 класс		с 5 по 11 класс	
	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал	Выход блюда, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак				
Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	194,56	60	194,56
Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	281,73	170/30	375,64
Плоды свежие (киви)	100	47,00	100	47,00
Кофейный напиток с молоком	200	79,00	200	79,00

Обед

Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	45,00	100	75,00
Суп картофельный с фрикадельками	180/20	210,65	230/20	289,65
Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	138,84	100	138,84
Каша гречневая рассыпчатая	150	217,64	180	216,20
Хлеб ржаной	30	52,20	20	34,80
Плоды свежие (банан)	100	96,00	100	96,00
Компот из смеси ягод	200	110,00	200	110,00

Полдник 15%

Ацидофилин	200	100,00	200	100,00
Гребешок из дрожжевого теста	50	268,3	60	322,20

Директор