

Согласовано:

Управление Роспотребнадзор, по
Мурманской области

05 декабря 2013 года



Утверждено
Директор
Муниципального автономного
учреждения города Мурманск
«Центр школьного питания»

М.А.Любетко

01 ноября 2013 года

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ
Находящихся в общеобразовательных учреждениях
г. Мурманска

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
КАШ303	Каша ячневая вязкая	200/5
ПОРЦ015	Сыр натуральный	50
НАП0379	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб пшеничный	60
ОБЕД		
ХОЛ67	Винегрет овощной	100
СУП 103	Суп картофельный с макаронами	250
МЯС0246	Гуляш из отварной говядины 50/50	100
ГАРН0304	Рис отварной	180
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный с йодказеином	60
НАП388	Напиток из шиповника	200
ПОЛДНИК		
ВЫП456	Коржик молочный	85
НАП386	Ряженка	200

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 338	Яблоко свежее	100
№ 14	Масло сливочное	20
222	Пудинг из творога с йогуртом	150/50
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30
№ 382	Какао с молоком	200
ОБЕД		
САД10	Горошек зеленый консервированный	50
СУП82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
МЯС0278	Тефтели из говядины с соусом	60/50
ГАРН0312	Картофельное пюре	180
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
375 (САД)	Компот черной смородины	200
ПОЛДНИК		
МУЧ401	Оладьи на молоке с маслом	90/5
НАП386	Кефир	200

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 16	Ветчина	45
173	Каша геркулесовая с сахаром	200
№ 376	Чай с сахаром	200/15
4	Хлеб пшеничный	30
№ 338	Мандарин свежий	100
ОБЕД		
70	Огурец свежий	50
СУП102	Суп картофельный гороховый	250
МЯС294/87(І) Л	Котлеты рублен. из птицы, соус томатный 70/30	100
171	Греча отварная	180
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
389	Сок брусничный	200
ПОЛДНИК		
	Пряник детский	75
НАП386	"Латошка"	200

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 204	Макароны с сыром	150/50
Табл.	Йогурт фруктовый	200
№ 380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200
	Хлеб пшеничный	30
ОБЕД		
№	Икра баклажановая консервированная	50
СУП101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250
МЯС.234/330	Котлеты из трески , соус сметан. 70/30	100
ГАРН0126	Картофель отварной с луком, масло сливочное	180/5
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП348	Компот из чернослива	200
ПОЛДНИК		
№ 446	Кекс «Столичный»	65
НАП389	Сок вишневый	200

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
98 (Л)	Печень тресков. натур. с гарниром	75
№243	Сарделька отварная с маслом	75/5
№321	Капуста свежая тушеная	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
ОБЕД		
№70	Огурчик консервированный	50
СУП96	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	250
297(Ш)/584(Ш) Л	Фрикадельки из цыпл., соус белый с яйцом	50/50
309	Вермишелька отварная	180
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	60
НАП389	Сок натуральный яблочный	200
	Кондитерское изделие	Шт.
ПОЛДНИК		
№418	Слойка дрожжевая с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушеных	200

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№7	Бутерброд горячий с сыром 15/5/30	50
№223	Запеканка творожная, соус шоколадный	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 378	Чай с молоком сгущенным	200
ОБЕД		
№40	Салат картофельн. с морковью, зеленый горошек	125
№113	Суп лапша «Домашняя»	250
№265	Плов из говядины 50/200	250
№349	Компот из сухофруктов	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной, масло слив.	60/5
ПОЛДНИК		
№449	Полоска песочная с повидлом	75
НАП385	Молоко	200

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
	Икра овощная	50
№268	Котлета мясная, соус томатный 70/30	100
№304	Рис отварной	180
№383	Какао с молоком сгущенным	200
	Хлеб пшеничный	30
ОБЕД		
№ 42	Салат картофельный с сол. огур. и зелен. горшком	100
№158 Л	Солянка из птицы	250
№ 25 (САД)	Треска запечен. с яйцом	50/70
№ 309	Макароны отварные	180
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	60
№ 375 (САД)	Компот из черной смородины	200
ПОЛДНИК		
№ 421	Сдоба обыкновенная	75
НАП386	Ряженка	200

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 341	Апельсины с сахаром	75/30
№ 209	Яйцо вареное	40
№ 181	Каша жидкая молочная, пшенная с сахаром	250
	Хлеб пшеничный	60
№ 376	Чай с сахаром	200/15
ОБЕД		
№338	Груша свежая	100
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
№295/331	Котлеты рублен.из птицы, соус сметан.с том. 70/30	100
№ 302	Греча отварная	180
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 348	Компот из кураги	200
ПОЛДНИК		
№ 452	Печенье «Ленинградское»	60
НАП389	Сок вишневый	200

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№14	Масло сливочное	15
№338	Яблоко свежее	100
№ 181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	250/10
№004	Хлеб пшеничный	30
№380	Кофейный напиток со сгущен.молоком	200
ОБЕД		
№71	Помидор свежий натуральный долькой	50
№108/109	Суп картофельный с клецками	250
255/332	Печень по -строгановски 50/70	120
№ 312	Картофельное пюре	180
№348	Компот из сушеных яблок	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, масло сливочное	60/10
ПОЛДНИК		
№415 (Ш)	Крендель сахарный	100
НАП385	Молоко	200

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№16	Ветчина	30
№223/337	Запеканка творожная, соус шоколадный 150/50	200
№430	Булочка «Российская»	60
	Хлеб пшеничный	60
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
ОБЕД		
№67(Л)	Салат мясной	100
№ 82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
№ 226/330	Треска отварная соус сметанный 50/70	120
№126	Картофель отварной с луком	180
	Сок томатный	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
ПОЛДНИК		
№ 421	Сдоба«Обыкновенная»	100
НАП386	Ряженка	200

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№210	Омлет натур. с маслом	200
№338	Мандарины с сахаром	100/15
№14	Масло сливочное	5
	Хлеб пшеничный	30
№ 377	Чай с сахаром	200/15
ОБЕД		
№75	Икра свекольная	50
№ 101	Суп картофельный с рисом	250
№241/333	Говядина отв.соус сметан.с томатом и луком 50/70	120
№171	Греча отварная	180
№ 389	Сок вишневый	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
ПОЛДНИК		
№ 401	Оладьи на молоке с маслом	90/5
НАП386	Кефир	200

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 493	Грудка цыпленка тушеная в соусе 50/70	120
№309	Макароны отварные	180
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200
№004	Хлеб ржаной	30
	Зефир	50
ОБЕД		
№63(Л)	Салат «Несвежинский»	100
№ 102	Суп картофельный гороховый	250
№234/326	Котлета рыбная соус Польский 70/30	100
№128	Картофельное пюре с пассеров. луком 150/30	180
№348	Компот из изюма	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
№418	Слойка дрож. с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушёных	200

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
КАШ303	Каша ячневая вязкая	200/5
ПОРЦ015	Сыр натуральный	50
НАП0379	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб пшеничный	60
ОБЕД		
ХОЛ67	Винегрет овощной	100
СУП 103	Суп картофельный с макаронами	250
МЯС0246	Гуляш из отварной говядины 50/50	100
ГАРН0304	Рис отварной	180
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный с йодказеином	60
НАП388	Напиток из шиповника	200
ПОЛДНИК		
ВЫП456	Коржик молочный	85
НАП386	Ряженка	200

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 338	Яблоко свежее	100
№ 14	Масло сливочное	20
222	Пудинг из творога с йогуртом	150/50
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30
№ 382	Какао с молоком	200
ОБЕД		
САД10	Горошек зеленый консервированный	50
СУП82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
МЯС0278	Тефтели из говядины с соусом	60/50
ГАРН0312	Картофельное пюре	180
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
375 (САД)	Компот черной смородины	200
ПОЛДНИК		
МУЧ401	Оладьи на молоке с маслом	90/5
НАП386	Кефир	200

Меню: 15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 16	Ветчина	45
173	Каша геркулесовая с сахаром	200
№ 376	Чай с сахаром	200/15
4	Хлеб пшеничный	30
№ 338	Мандарин свежий	100
ОБЕД		
70	Огурец свежий	50
СУП102	Суп картофельный гороховый	250
МЯС294/87(І) Л	Котлеты рублен. из птицы, соус томатный 70/30	100
171	Греча отварная	180
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
389	Сок брусничный	200
ПОЛДНИК		
	Пряник детский	75
НАП386	"Латошка"	200

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 204	Макароны с сыром	150/50
Табл.	Йогурт фруктовый	200
№ 380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200
	Хлеб пшеничный	30
ОБЕД		
№	Икра баклажановая консервированная	50
СУП101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250
МЯС.234/330	Котлеты из трески , соус сметан. 70/30	100
ГАРН0126	Картофель отварной с луком, масло сливочное	180/5
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП348	Компот из чернослива	200
ПОЛДНИК		
№ 446	Кекс «Столичный»	65
НАП389	Сок вишневый	200

Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
98 (Л)	Печень тресков. натур. с гарниром	75
№243	Сарделька отварная с маслом	75/5
№321	Капуста свежая тушеная	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
ОБЕД		
№70	Огурчик консервированный	50
СУП96	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	250
297(Ш)/584(Ш) Л	Фрикадельки из цыпл., соус белый с яйцом	50/50
309	Вермишелька отварная	180
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	60
НАП389	Сок натуральный яблочный	200
	Кондитерское изделие	Шт.
ПОЛДНИК		
№418	Слойка дрожжевая с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушеных	200

Меню: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№7	Бутерброд горячий с сыром 15/5/30	50
№223	Запеканка творожная, соус шоколадный	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 378	Чай с молоком сгущенным	200
ОБЕД		
№40	Салат картофельн. с морковью, зеленый горошек	125
№113	Суп лапша «Домашняя»	250
№265	Плов из говядины 50/200	250
№349	Компот из сухофруктов	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной, масло слив.	60/5
ПОЛДНИК		
№449	Полоска песочная с повидлом	75
НАП385	Молоко	200

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
	Икра овощная	50
№268	Котлета мясная, соус томатный 70/30	100
№304	Рис отварной	180
№383	Какао с молоком сгущенным	200
	Хлеб пшеничный	30
ОБЕД		
№ 42	Салат картофельный с сол. огур. и зелен. горшком	100
№158 Л	Солянка из птицы	250
№ 25 (САД)	Треска запечен. с яйцом	50/70
№ 309	Макароны отварные	180
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	60
№ 375 (САД)	Компот из черной смородины	200
ПОЛДНИК		
№ 421	Сдоба обыкновенная	75
НАП386	Ряженка	200

Меню: 20 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 341	Апельсины с сахаром	75/30
№ 209	Яйцо вареное	40
№ 181	Каша жидкая молочная, пшенная с сахаром	250
	Хлеб пшеничный	60
№ 376	Чай с сахаром	200/15
ОБЕД		
№338	Груша свежая	100
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
№295/331	Котлеты рублен.из птицы, соус сметан.с том. 70/30	100
№ 302	Греча отварная	180
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 348	Компот из кураги	200
ПОЛДНИК		
№ 452	Печенье «Ленинградское»	60
НАП389	Сок вишневый:.	200

Меню: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№14	Масло сливочное	15
№338	Яблоко свежее	100
№ 181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	250/10
№004	Хлеб пшеничный	30
№380	Кофейный напиток со сгущен.молоком	200
ОБЕД		
№71	Помидор свежий натуральный долькой	50
№108/109	Суп картофельный с клецками	250
255/332	Печень по -строгановски 50/70	120
№ 312	Картофельное пюре	180
№348	Компот из сушеных яблок	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный, масло сливочное	60/10
ПОЛДНИК		
№415 (Ш)	Крендель сахарный	100
НАП385	Молоко	200

Меню: 22 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№16	Ветчина	30
№223/337	Запеканка творожная, соус шоколадный 150/50	200
№430	Булочка «Российская»	60
	Хлеб пшеничный	60
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
ОБЕД		
№67(Л)	Салат мясной	100
№ 82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
№ 226/330	Треска отварная соус сметанный 50/70	120
№126	Картофель отварной с луком	180
	Сок томатный	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
ПОЛДНИК		
№ 421	Сдоба«Обыкновенная»	100
НАП386	Ряженка	200

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№210	Омлет натур. с маслом	200
№338	Мандарины с сахаром	100/15
№14	Масло сливочное	5
	Хлеб пшеничный	30
№ 377	Чай с сахаром	200/15
ОБЕД		
№75	Икра свекольная	50
№ 101	Суп картофельный с рисом	250
№241/333	Говядина отв.соус сметан.с томатом и луком 50/70	120
№171	Греча отварная	180
№ 389	Сок вишневый	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
ПОЛДНИК		
№ 401	Оладьи на молоке с маслом	90/5
НАП386	Кефир	200

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 493	Грудка цыпленка тушеная в соусе 50/70	120
№309	Макаронны отварные	180
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200
№004	Хлеб ржаной	30
	Зефир	50
ОБЕД		
№63(Л)	Салат «Несвежинский»	100
№ 102	Суп картофельный гороховый	250
№234/326	Котлета рыбная соус Польский 70/30	100
№128	Картофельное пюре с пассеров. луком 150/30	180
№348	Компот из изюма	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
№418	Слойка дрож. с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушёных	200