

Согласовано:  
Управление Роспотребнадзор, Пог  
Мурманской области

«05» декабря 2013 года



Утверждаю  
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 7 ДО 11 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	20
НАП0379	Кофейный напиток на молоке	200
ТАБЛ.	Хлеб пшеничный	60
ОБЕД		
ХОЛ67	Винегрет овощной	60
СУП 103	Суп картофельный с макаронами	250
МЯС0246	Гуляш из отварной говядины 50/50	100
ГАРН0304	Рис отварной	150
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный с йодказеином	60
НАП388	Напиток из шиповника	200
ПОЛДНИК		
ВЫП456	Коржик молочный	65
НАП386	Ряженка	200

**Меню: 2 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 338	Яблоко свежее	100
№ 14	Масло сливочное	5
222 (ш)	Пудинг из творога с йогуртом	100/50
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 сметанным соусом том.	60/50
ГАРН0312	Картофельное пюре	150
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
<b>ЗАВТРАК</b>		
№ 16	Ветчина	30
173	Каша геркулесовая с сахаром	200
№ 376	Чай с сахаром	200/15
4	Хлеб пшеничный	30
№ 338	Мандарин свежий	100
<b>ОБЕД</b>		
71	Огурец свежий	50
СУП102	Суп картофельный гороховый	250
294/587(І) Лап.	Котлеты рублен. из птицы, соус томатный	70/30
171	Греча отварная	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
389	Сок брусничный	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
	Пряник детский	60
НАП386	"Латошка"	200

**Меню: 4 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№ 204	Макаронны с сыром	120/30
Табл.	Йогурт фруктовый	200
№ 380	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30
<b>ОБЕД</b>		
№	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	150/5
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП348	Компот из чернослива	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 446	Кекс «Столичный»	55
НАП389	Сок вишневый	200

**Меню: 5 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
98 (Л)	Печень тресков. натур. с гарниром	60
№243	Сарделька отварная с маслом	75/5
№321	Капуста свежая тушеная	150
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
<b>ОБЕД</b>		
№70	Огурчик консервированный	50
СУП96	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	250
584(III) Л 297 (10)	Фрикад.цыпленка, соус белый яйц.	50/50
309	Вермишелька отвар.	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП389	Сок натуральный яблочный	200
	Кондитерское изделие	Шт.
<b>ПОЛДНИК</b>		
№418	Слойка дрожжевая с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушеных	200

**Меню: 6 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№7	Бутерброд горячий с сыром 15/5/30	50
№223	Запеканка творожная, соус шоколадный	75/75
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 378	Чай с молоком сгущенным	200
<b>ОБЕД</b>		
№40	Салат картофельный с морковью, зел. горошком	100
№113	Суп лапша «Домашняя»	250
№265	Плов из говядины 50/150	200
№349	Компот из сухофруктов	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной, масло слив.	60/5
<b>ПОЛДНИК</b>		
№449	Полоска песочная с повидлом	60
НАП385	Молоко	200

**Меню: 7 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
ТАБЛ.	Икра овощная	30
№268	Котлета мясная, соус томатный 70/30	100
№304	Рис отварной	150
№383	Какао с молоком сгущенным	200
	Хлеб пшеничный	30
<b>ОБЕД</b>		
№ 42	Салат картоф. с соленым огур. и зелен. горошком	100
№158 Л	Солянка из птицы	250
№ 254 (САД)	Треска запечен. с яйцом	50/50
№ 309	Макароны отварные	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	60
№ 375 (САД)	Компот черной смородины	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 421	Сдоба обыкновенная	75
НАП386	Ряженка	200

**Меню: 8 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№ 341	Апельсины с сахаром	70/30
№ 209	Яйцо вареное	40
№ 181	Каша жидкая молочная, пшенная с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	60
№ 376	Чай с сахаром	200/15
<b>ОБЕД</b>		
№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	150
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 348	Компот из кураги	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 452	Печенье «Ленинградское»	60
НАП389	Сок вишневый..	200

**Меню: 9 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№14	Масло сливочное	15
№338	Яблоко свежее	100
№ 181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200
№004	Хлеб пшеничный	30
№380	Кофейный напиток со сгущен.молоком	200
<b>ОБЕД</b>		
№71	Помидоры натур. свежие долькой	50
№108/109	Суп картофельный с клецками	250
255/332	Печень по-строгановски 50/50	100
№ 312	Картофельное пюре	150
№348	Компот из сушеных яблок	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
<b>ПОЛДНИК</b>		
№415 (Ш)	Крендель сахарный	100
НАП385	Молоко	200

**Меню: 10 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№16	Ветчина	30
№223/616	Запеканка творожная, соус шоколадный	75/75
№430	Булочка «Российская»	60
	Хлеб пшеничный	30
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
<b>ОБЕД</b>		
№67(Л)	Салат мясной	60
№ 82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
№ 226/330	Треска отварная соус сметанный 50/50	100
№126(Л)	Картофель отварной с луком	150
389	Сок томатный	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 421	Сдоба«Обыкновенная»	80
НАП386	Ряженка	200

**Меню: 11 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№210	Омлет натур. с маслом	150
№338	Мандарины с сахаром	100/10
№14	Масло сливочное	5
	Хлеб пшеничный	30
№ 377	Чай с сахаром	200/15
<b>ОБЕД</b>		
№75	Икра свекольная	50
№ 101	Суп картофельный с рисом	250
№241/333	Говядина отв.соус сметан.с томатом и луком 50/50	100
№171	Греча отварная	150
№ 389	Сок вишневый	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 401	Оладьи на молоке с маслом	75/5
НАП386	Кефир	200

**Меню: 12 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№ 493	Грудка цыпленка тушеная в соусе	50/70
№309	Макаронны отварные	150
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200
№004	Хлеб ржаной	30
	Зефир	50
<b>ОБЕД</b>		
№63(Л)	Салат «Несвижинский»	60
№ 102	Суп картофельный гороховый	250
№234/326	Котлета рыбная соус Польский 70/30	100
№128	Картофельное пюре с пассеров. луком 130/20	150
№348	Компот из изюма	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
<b>ПОЛДНИК</b>		
№418	Слойка дрожжевая с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушёных	200

**Меню: 13 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
КАШ303	Каша ячневая вязкая	200/5
ПОРЦ015	Сыр натуральный	20
НАП0379	Кофейный напиток на молоке	200
ТАБЛ.	Хлеб пшеничный	60
<b>ОБЕД</b>		
ХОЛ67	Винегрет овощной	60
СУП 103	Суп картофельный с макаронами	250
МЯС0246	Гуляш из отварной говядины 50/50	100
ГАРН0304	Рис отварной	150
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный с йодказеином	60
НАП388	Напиток из шиповника	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
ВЫП456	Коржик молочный	65
НАП386	Ряженка	200

**Меню: 14 день**

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



**Меню: 15 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№ 16	Ветчина	30
173	Каша геркулесовая с сахаром	200
№ 376	Чай с сахаром	200/15
4	Хлеб пшеничный	30
№ 338	Мандарин свежий	100
<b>ОБЕД</b>		
71	Огурец свежий	50
СУП102	Суп картофельный гороховый	250
294/587(И) Лап.	Котлеты рублен. из птицы, соус томатный	70/30
171	Греча отварная	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
389	Сок брусничный	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
	Пряник детский	60
НАП386	"Латошка"	200

**Меню: 16 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№ 204	Макаронны с сыром	120/30
Табл.	Йогурт фруктовый	200
№ 380	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30
<b>ОБЕД</b>		
№	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	150/5
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП348	Компот из чернослива	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 446	Кекс «Столичный»	55
НАП389	Сок вишневый	200

**Меню: 17 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
98(Л)	Печень тресков. натур. с гарниром	60
№243	Сарделька отварная с маслом	75/5
№321	Капуста свежая тушеная	150
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
<b>ОБЕД</b>		
№70	Огурчик консервированный	50
СУП96	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	250
584(III) Л 297 (10)	Фрикад.цыпленка, соус белый яйц.	50/50
309	Вермишелька отвар.	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП389	Сок натуральный яблочный	200
	Кондитерское изделие	Шт.
<b>ПОЛДНИК</b>		
№418	Слойка дрожжевая с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушеных	200

**Меню: 18 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№7	Бутерброд горячий с сыром 15/5/30	50
№223	Запеканка творожная, соус шоколадный	75/75
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 378	Чай с молоком сгущенным	200
<b>ОБЕД</b>		
№40	Салат картофельный с морковью, зел. горошком	100
№113	Суп лапша «Домашняя»	250
№265	Плов из говядины 50/150	200
№349	Компот из сухофруктов	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной, масло слив.	60/5
<b>ПОЛДНИК</b>		
№449	Полоска песочная с повидлом	60
НАП385	Молоко	200

**Меню: 19 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
ТАБЛ.	Икра овощная	30
№268	Котлета мясная, соус томатный 70/30	100
№304	Рис отварной	150
№383	Какао с молоком сгущенным	200
	Хлеб пшеничный	30
<b>ОБЕД</b>		
№ 42	Салат картоф. с соленым огур. и зелен. горошком	100
№158 Л	Солянка из птицы	250
№ 254 (САД)	Треска запечен. с яйцом	50/50
№ 309	Макароны отварные	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	60
№ 375 (САД)	Компот черной смородины	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 421	Сдоба обыкновенная	75
НАП386	Ряженка	200

**Меню: 20 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№ 341	Апельсины с сахаром	70/30
№ 209	Яйцо вареное	40
№ 181	Каша жидкая молочная, пшенная с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	60
№ 376	Чай с сахаром	200/15
<b>ОБЕД</b>		
№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	150
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 348	Компот из кураги	200
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 452	Печенье «Ленинградское»	60
НАП389	Сок вишневый.:	200

**Меню: 21 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№14	Масло сливочное	15
№338	Яблоко свежее	100
№ 181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200
№004	Хлеб пшеничный	30
№380	Кофейный напиток со сгущен.молоком	200
<b>ОБЕД</b>		
№71	Помидоры натур. свежие долькой	50
№108/109	Суп картофельный с клецками	250
255/332	Печень по-строгановски 50/50	100
№ 312	Картофельное пюре	150
№348	Компот из сушеных яблок	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
<b>ПОЛДНИК</b>		
№415 (Ш)	Крендель сахарный	100
НАП385	Молоко	200

**Меню: 22 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№16	Ветчина	30
№223/616	Запеканка творожная, соус шоколадный	75/75
№430	Булочка «Российская»	60
	Хлеб пшеничный	30
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
<b>ОБЕД</b>		
№67(Л)	Салат мясной	60
№ 82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
№ 226/330	Треска отварная соус сметанный 50/50	100
№126(Л)	Картофель отварной с луком	150
389	Сок томатный	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 421	Сдоба«Обыкновенная»	80
НАП386	Ряженка	200

**Меню: 23 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№210	Омлет натур. с маслом	150
№338	Мандарины с сахаром	100/10
№14	Масло сливочное	5
	Хлеб пшеничный	30
№ 377	Чай с сахаром	200/15
<b>ОБЕД</b>		
№75	Икра свекольная	50
№ 101	Суп картофельный с рисом	250
№241/333	Говядина отв.соус сметан.с томатом и луком 50/50	100
№171	Греча отварная	150
№ 389	Сок вишневый	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
<b>ПОЛДНИК</b>		
№ 401	Оладьи на молоке с маслом	75/5
НАП386	Кефир	200

**Меню: 24 день**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
<b>ЗАВТРАК</b>		
№ 493	Грудка цыпленка тушеная в соусе	50/70
№309	Макаронны отварные	150
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200
№004	Хлеб ржаной	30
	Зефир	50
<b>ОБЕД</b>		
№63(Л)	Салат «Несвижинский»	60
№ 102	Суп картофельный гороховый	250
№234/326	Котлета рыбная соус Польский 70/30	100
№128	Картофельное пюре с пассеров. луком 130/20	150
№348	Компот из изюма	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
<b>ПОЛДНИК</b>		
№418	Слойка дрожжевая с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушёных	200