

Согласовано:  
Управление Роспотребнадзора  
По Мурманской области



«07» 08 2014 года

Утверждаю:  
Директор  
Муниципального автономного  
учреждения города Мурманска  
«Центр школьного питания»



/М.А.Любетко

2014 года

ПРИМЕРНОЕ  
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО 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		
ХОЛ20	Салат свежие огурцы, масло растительное	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 (3)	Пудинг из творога с йогуртом	100/50
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30
№ 382	Какао с молоком	200
ОБЕД		
ХОЛ24	Салат из свежих огурцов и помидоров, масло растит.	80
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
513	Компот из яблок и вишен	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	30
Каш. 173	Каша геркулесовая вязкая	200
№ 376	Чай с сахаром	200/15
4	Хлеб пшеничный	30
№ 338	Банан свежий	100
ОБЕД		
71	Огурец свежий	50
СУП102	Суп картофельный гороховый	250
294/587 (1) Л	Котлеты рублен, из птицы, соус томатный	70/30
171	Греча отварная	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
389	Сок брусничный	200
ПОЛДНИК		
	Пряник детский	60
НАП386	"Латошка"	200

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 204	Макароны с сыром	120/30
Табл.	Йогурт фруктовый	200
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30
ОБЕД		
№23	Салат из свежих помидор, масло растительное	100
СУП101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250
МЯС.234/330	Котлеты из трески , соус сметан.	70/30
ГАРН0126	Картофель отварной с луком, масло сливочное	150/5
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП348	Компот из чернослива	200
ПОЛДНИК		
№ 446	Кекс «Столичный»	55
НАП389	Сок вишневый	200

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 98 Л	Печень тресковая 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
ОБЕД		
№27	Салат из свежих помидор, перец болгарский	60
СУП96	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	250
584(3),297(2)л	Фрикадельки из цыпленка, соус белый с яйцом	50/50
309	Вермишелька отварная	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП389	Сок натуральный яблочный	200
	Кондитерское изделие	7
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	50
№223	Запеканка творожная, соус шоколадный	75/75
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 378	Чай с молоком сгущенным	200
ОБЕД		
№40	Салат картофельный с морковью, зел. горошком	100
№131	Свекольник	250
№265	Плов из говядины 50/150	200
№ 513	Компот из свежей вишни и яблок	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной, масло слив.	60/5
ПОЛДНИК		
№449	Полоска песочная с повидлом	60
НАП385	Молоко	200

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
	Икра овощная	30
№451	Котлета мясная, соус томатный 70/30	100
№304	Рис отварной	150
№379	Какао с молоком сгущенным	200
	Хлеб пшеничный	30
ОБЕД		
№ 43	Салат из молодой капусты, свежих огурцов	100
№ 158 (л)	Солянка из птицы	250
№ 254 сад	Треска запеченная с яйцом 50/50	100
№ 312	Картофельное пюре	150
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	70/30
№ 209	Яйцо вареное	40
№ 181	Каша жидкая молочная, пшенная с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	60
№ 377	Чай с сахаром	200/15
ОБЕД		
№338	Груша свежая	100
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
№295/331	Котлеты руб.из птицы, соус смет. с том. 70/30	100
№ 303	Греча отварная	150
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	200
№004	Хлеб пшеничный	30
№379	Кофейный напиток со сгущен.молоком	200
ОБЕД		
№71	Помидоры натур. свежие долькой	50
№108/109	Суп картофельный с клецками	250
№255/332	Печень по - строгановски 50/50	100
№ 304	Рис отварной	150
№348	Компот из сушеных яблок	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
ПОЛДНИК		
№415 (м)	Крендель сахарный	100
НАП385	Молоко	200

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№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
ОБЕД		
№67(л)	Салат мясной	60
№ 82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
№ 226/330	Треска отварная соус сметанный 50/50	100
№128	Картофель отварной с луком	150
	Сок томатный	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
ПОЛДНИК		
№ 421	Сдоба « Обыкновенная »	80
НАП386	Ряженка	200

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№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
ОБЕД		
№75	Икра свекольная	60
№ 102	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
ПОЛДНИК		
№ 401	Оладьи на молоке с маслом	75/5
НАП386	Кефир	200

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 493	Грудка цыпленка тушеная в соусе	50/70
№309	Макаронны отварные	150
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200
№004	Хлеб ржаной	30
	Зефир	50
ОБЕД		
№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
№388	Компот из изюма	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
№418	Слойка дрожжевая 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	20
НАП0379	Кофейный напиток на молоке	200
Табл.	Хлеб пшеничный	60
ОБЕД		
ХОЛ20	Салат свежие огурцы, масло растительное	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: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 338	Яблоко свежее	100
№ 14	Масло сливочное	5
222 ( 3 )	Пудинг из творога с йогуртом 100/50	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30
№ 382	Какао с молоком	200
ОБЕД		
ХОЛ24	Салат из свежих огурцов, помидор, масло раст.	80
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
№ 513	Компот из яблок и вишен	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	30
КАШ 173	Каша геркулесовая вязкая	200
№ 376	Чай с сахаром	200/15
4	Хлеб пшеничный	30
№ 338	Банан свежий	100
ОБЕД		
71	Огурец свежий	50
СУП102	Суп картофельный гороховый	250
294/587(1) Л	Котлеты рублен, из птицы, соус томатный	70/30
171	Греча отварная	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
389	Сок брусничный	200
ПОЛДНИК		
	Пряник детский	60
НАП386	"Латошка"	200

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 204	Макароны с сыром	120/30
Табл.	Йогурт фруктовый	200
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30
ОБЕД		
№55	Салат из свежих помидор, масло растительное	100
СУП101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250
МЯС.234/330	Котлеты из трески, соус сметан.	70/30
ГАРН0126	Картофель отварной с луком, масло сливочное	150/5
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП348	Компот из чернослива	200
ПОЛДНИК		
№ 446	Кекс «Столичный»	55
НАП389	Сок вишневый	200

Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 98 Л	Печень тресковая 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
ОБЕД		
№27	Салат из свежих помидор, перец болгарский	60
СУП96	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	250
584(3),297(2)л	Фрикадельки из цыпленка, соус белый с яйцом	50/50
309	Вермишелька отварная	150
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
НАП389	Сок натуральный яблочный	200
	Кондитерское изделие	7
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	50
№223	Запеканка творожная, соус шоколадный	75/75
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
№ 378	Чай с молоком сгущенным	200
ОБЕД		
№40	Салат картофельный с морковью, зел. горош.	100
№ 131	Свекольник	250
№265	Плов из говядины 50/150	200
№ 513	Компот из свежей вишни и яблок	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной, масло слив.	60/5
ПОЛДНИК		
№449	Полоска песочная с повидлом	60
НАП385	Молоко	200

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
	Икра овощная	30
№451	Котлета мясная, соус томатный 70/30	100
№304	Рис отварной	150
№379	Какао с молоком сгущенным	200
	Хлеб пшеничный	30
ОБЕД		
№ 43	Салат из молодой капусты, свежих огурцов	100
№ 158 ( Л )	Солянка из птицы	250
№ 254 сад	Треска запеченная с яйцом 50/50	100
№ 312	Картофельное пюре	150
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	70/30
№ 209	Яйцо вареное	40
№ 181	Каша жидкая молочная, пшенная с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	60
№ 377	Чай с сахаром	200/15
ОБЕД		
№338	Груша свежая	100
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
№295/331	Котлеты рубл.из птицы, соус смет. с том. 70/30	100
№ 303	Греча отварная	150
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	200
№004	Хлеб пшеничный	30
№379	Кофейный напиток со сгущен.молоком	200
ОБЕД		
№71	Помидоры натур. свежие долькой	50
№108/109	Суп картофельный с клецками	250
№255/332	Печень по - строгановски 50/50	100
№ 304	Рис отварной	150
№348	Компот из сушеных яблок	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
ПОЛДНИК		
№415 (м)	Крендель сахарный	100
НАП385	Молоко	200

Меню: 22 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№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
ОБЕД		
№67(л)	Салат мясной	60
№ 82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
№ 226/330	Треска отварная соус сметанный 50/50	100
№128	Картофель отварной с луком	150
	Сок томатный	200
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60
ПОЛДНИК		
№ 421	Сдоба « Обыкновенная »	80
НАП386	Ряженка	200

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№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
ОБЕД		
№75	Икра свекольная	60
№ 102	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
ПОЛДНИК		
№ 401	Оладьи на молоке с маслом	75/5
НАП386	Кефир	200

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
№ 493	Грудка цыпленка тушеная в соусе	50/70
№309	Макароньы отварные	150
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200
№004	Хлеб ржаной	30
	Зефир	50
ОБЕД		
№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
№388	Компот из изюма	200
ПОРЦ004	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
№418	Слойка дрожжевая с повидлом	75
НАП354	Кисель из яблок сушёных	200