

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			закуска	Горошек зелёный
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Огурцы соленые
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками
			2 блюдо	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Плоды свежие (мандарин)
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	

			фрукты	Плоды свежие (банан)
			закуска	Бутерброд с маслом и джемом
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Икра морковная
			1 блюдо	Свекольник (без капусты) со сметаной
			2 блюдо	Паста "Болоньезе"
			гарнир	
			напиток	Морс из брусники замороженной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с клубничным джемом
			закуска	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (апельсин)
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Печень говяжья " по-строгановски"
			гарнир	Булгур рассыпчатый
			напиток	Компот из смеси ягод
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая
			закуска	Бутерброд с сыром
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (киви)
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Салат из редьки с маслом
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Гуляш из цыпленка
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из красной смородины замороженной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом шоколадным
			закуска	
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (груша)
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью
			1 блюдо	Свекольник (без капусты) со сметаной
			2 блюдо	Котлета мясная, соус томатный

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	Плоды свежие (банан)
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (мандарин)
			закуска	Бутерброд с джемом
			<i>итого</i>	
2	6		Обед	закуска
		1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной
		2 блюдо		Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами
		гарнир		Картофельное пюре
		напиток		Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)
		хлеб бел.		
		хлеб черн.		Хлеб ржаной
		фрукты		Плоды свежие (яблоко)

			<i>итого</i>	
2	6	<b>Итого за день:</b>		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром
			закуска	Бутерброд с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Обед	закуска	Огурцы соленые
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками
			2 блюдо	Котлета куриная с сыром, соус сметанный
			гарнир	Булгур рассыпчатый
			напиток	Морс из брусники замороженной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	Плоды свежие (киви)
			<i>итого</i>	
2	7	<b>Итого за день:</b>		
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запечённый с йогуртом
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (апельсин)
			<i>итого</i>	
2	8	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему со свиной
			гарнир	

			напиток	Компот из красной смородины замороженной	
			хлеб бел.		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	
			фрукты	Плоды свежие (банан)	
			<i>итого</i>		
2	8	<b>Итого за день:</b>			
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая	
			закуска	Бутерброд с сыром и маслом	
			гор.напиток	Чай с лимоном	
			хлеб		
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	
			<i>итого</i>		
2	9		Обед	закуска	Икра свекольная
				1 блюдо	Куриный бульон с яйцом и гренками
		2 блюдо		Гуляш из свинины	
		гарнир		Макаронные изделия отварные	
		напиток		Напиток из шиповника	
		хлеб бел.			
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	
		фрукты			
		<i>итого</i>			
2	9	<b>Итого за день:</b>			
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	
			закуска	Бутерброд с джемом	

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	10	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Морс из брусники замороженной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	Плоды свежие (киви)
			<i>итого</i>	
2	10	<b>Итого за день:</b>		
3	11	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			закуска	Горошек зелёный
			<i>итого</i>	
3	11	Обед	закуска	Огурцы соленые
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками
			2 блюдо	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный
			гарнир	Рис отварной

			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Плоды свежие (мандарин)
			<i>итого</i>	
3	11	<b>Итого за день:</b>		
3	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (банан)
			закуска	Бутерброд с маслом и джемом
			<i>итого</i>	
3	12	Обед	закуска	Икра морковная
			1 блюдо	Свекольник (без капусты) со сметаной
			2 блюдо	Паста "Болоньезе"
			гарнир	
			напиток	Морс из брусники замороженной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	12		<b>Итого за день:</b>	
3	13	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с клубничным джемом
			закуска	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	

			фрукты	Плоды свежие (апельсин)
			<i>итого</i>	
3	13	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Печень говяжья " по-строгановски"
			гарнир	Булгур рассыпчатый
			напиток	Компот из смеси ягод
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	13	<b>Итого за день:</b>		
3	14	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая
			закуска	Бутерброд с сыром
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (киви)
			<i>итого</i>	
3	14	Обед	закуска	Салат из редьки с маслом
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Гуляш из цыпленка
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из красной смородины замороженной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	14	<b>Итого за день:</b>		
3	15	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом шоколадным
			закуска	
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (груша)
			<i>итого</i>	
3	15	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью
			1 блюдо	Свекольник (без капусты) со сметаной
			2 блюдо	Котлета мясная, соус томатный
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	Плоды свежие (банан)
<i>итого</i>				
3	15	<b>Итого за день:</b>		
4	16	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (мандарин)

			закуска	Бутерброд с джемом
			<i>итого</i>	
4	16	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной
			2 блюдо	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)
			<i>итого</i>	
4	16	<b>Итого за день:</b>		
4	17	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром
			закуска	Бутерброд с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	17	Обед	закуска	Огурцы соленые
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками
			2 блюдо	Котлета куриная с сыром, соус сметанный
			гарнир	Булгур рассыпчатый
			напиток	Морс из брусники замороженной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	Плоды свежие (киви)

			<i>итого</i>	
4	17	<b>Итого за день:</b>		
4	18	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запечённый с йогуртом
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (апельсин)
			<i>итого</i>	
4	18	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему со свининой
			гарнир	
			напиток	Компот из красной смородины замороженной
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	Плоды свежие (банан)
		<i>итого</i>		
4	18	<b>Итого за день:</b>		
4	19	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая
			закуска	Бутерброд с сыром и маслом
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)
			<i>итого</i>	

4	19	Обед	закуска	Икра свекольная
			1 блюдо	Куриный бульон с яйцом и гренками
			2 блюдо	Гуляш из свинины
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	19	<b>Итого за день:</b>		
4	20	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы
			закуска	Бутерброд с джемом
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	20	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Морс из брусники замороженной
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			фрукты	Плоды свежие (киви)

			<i>итого</i>	
4	20	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

директор МАУО г. Мурманска "Центр школьного питания"		
Цыганков А.А.		
28	9	2023
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо- ды	Калорийн- ость	№ рецептуры	Цена
200	14.45	21.16	44.72	442.00	ТТК №134	
200	0.10	0.00	15.00	60.00	493урцп, Пермь 2013	
40	3.04	0.32	19.68	94.00	108урцп, Пермь 2013	
60	1.86	0.12	3.90	24.00	10.1.1скур.	
500	19.45	21.6	83.3	620		96.00
60	0.48	0.06	0.96	7.80	6.7.3скур	
200/20	9.92	12.71	19.21	231.72	ТТК №138	
120	7.55	12.67	13.84	200.00	ТТК №11	
150	3.69	4.01	33.81	204.6	414 УРЦП, Пермь 2013	
200	0.30	0.00	20.10	81.00	512урцп, Пермь 2013	
70	4.62	0.84	23.38	121.8	109 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.80	0.20	7.50	38.00	112урцп, Пермь 2013	
700	27.36	30.49	118.8	884.92		169.00
1200	46.81	52.09	202.1	1504.92		265
170	14.97	5.21	37.81	257.19	ТТК № 213	
200	0.10	0.00	15.20	61.00	494 УРЦП, Пермь 2013	

100	1.50	0.50	21.00	96.00	112урцп, Пермь 2013	
60	2.74	14.28	18	207.52	ТТК № 188	
530	19.31	19.99	92.01	621.71		96.00
70	1.68	4.97	7.28	80.50	119урцп, Пермь 2013	
230	2.67	4.81	9.43	89.24	ТТК № 209	
210	20.40	20.12	60.02	505.28	ТТК № 365	
200	0.20	0.10	10.70	44.00	ТТК № 277	
60	4.56	0.48	29.52	141	108урцп, Пермь 2013	
770	29.51	30.48	116.95	860.02		169.00
1300	48.82	50.47	208.96	1481.73		265
170/30	18.12	19.46	62.21	488.50	ТТК № 187	
200	0.10	0.00	15.00	60.00	493урцп, Пермь 2013	
100	0.90	0.20	8.10	43.00	112урцп, Пермь 2013	
300	19.12	19.66	85.31	591.5		96.00
60	1.20	5.40	5.12	73.20	10.3.7скур	
200	4.32	5.41	18.60	144.57	ТТК № 137	
120	16.80	12.23	14.51	242.40	ТТК № 15	
180	2.16	4.87	31.50	192.24	ТТК № 295	
200	0.50	0.00	27.00	110.00	ТТК № 180	
70	4.62	0.84	23.38	121.8	109урцп, Пермь 2013	
830	29.6	28.75	120.11	884.21		169.00
1130	48.72	48.41	205.42	1475.71		265

190	7.71	11.40	41.74	312.02	ТТК № 201	
60	10.36	7.28	19.87	150.70	ТТК № 630	
200	2.20	2.20	22.40	118.00	499урцп, Пермь 2013	
100	0.80	0.40	8.10	47.00	112урцп, Пермь 2013	
550	21.07	21.28	92.11	627.72		96.00
100	1.60	6.20	5.90	85.00	37 УРЦП, Пермь 2018	
230	2.17	4.83	14.95	111.55	ТТК № 218	
100	14.79	12.30	15.80	231.50	ТТК № 622	
150	3.69	4.01	33.81	204.60	414 УРЦП, Пермь 2013	
200	0.10	0.00	21.00	84.40	ТТК № 367	
60	4.56	0.48	29.52	141	108урцп, Пермь 2013	
840	26.91	27.82	120.98	858.05		169.00
1390	47.98	49.1	213.09	1485.77		265
170/30	18.69	19.46	62.23	484.39	ТТК № 162	
200	0.10	0.00	15.20	61.00	494 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.40	0.30	10.30	47.00	112 УРЦП, Пермь 2013	
300	19.19	19.76	87.73	592.39		96.00
60	0.96	6.60	5.76	81.60	4 урцп, Пермь 2013	
230	2.67	4.81	9.43	89.24	ТТК № 209	
100	9.59	10.37	9.27	147.00	ТТК № 12	

150	6.58	5.02	34.45	217.64	ТТК № 216	
200	0.30	0.00	20.10	81.00	512 УРЦП, Пермь 2013	
70	5.32	0.56	29.19	164.50	108 УРЦП, Пермь 2013	
100	1.50	0.50	21.00	96.00	112урцп, Пермь 2013	
910	26.92	27.86	129.2	876.98		169.00
1210	46.11	47.62	216.93	1469.37		265
200	10.02	7.71	44.08	293.70	ТТК № 231	
200	3.20	2.70	15.90	79.00	501 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.80	0.20	7.50	38.00	112урцп, Пермь 2013	
60	5.19	10.4	18	207.52	ТТК № 372	
560	19.21	21.01	85.48	618.22		96.00
100	4.90	9.30	7.40	133.00	56 УРЦП, Пермь 2013	
250	1.78	3.50	15.87	104.30	ТТК № 227	
70/70	13.57	8.84	11.30	176.43	ТТК № 28	
150	2.07	6.73	18.82	141.8	ТТК № 223	
200	0.30	0.00	20.10	81.00	512 УРЦП, Пермь 2013	
100	6.60	1.20	33.40	174.00	109 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.40	0.40	9.80	47.00	112урцп, Пермь 2013	

900	29.62	29.97	116.69	857.53		169.00
1460	48.83	50.98	202.17	1475.75		265
200/30	14.24	11.88	52.94	375.64	ТТК №158	
70	6.70	9.84	19.80	194.56	ТТК № 371	
200	0.10	0.00	15.00	60.00	493урцп, Пермь 2013	
270	21.04	21.72	87.74	630.2		96.00
60	0.48	0.06	0.96	7.80	6.7.3скуп	
200/20	9.92	12.71	19.21	231.72	ТТК №138	
120	9.29	10.94	19.50	219.80	ТТК №10	
180	2.16	4.87	31.5	192.24	ТТК № 295	
200	0.20	0.10	10.70	44.00	ТТК № 277	
55	4.18	0.44	27.06	129.25	108урцп, Пермь 2013	
100	0.80	0.40	8.10	47.00	112 УРЦП, Пермь 2013	
715	27.03	29.52	117.03	871.81		169.00
985	48.07	51.24	204.77	1502.01		265
130/70	17.57	18.94	54.20	456.00	ТТК № 235	
200	2.20	2.20	22.40	118.00	499 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.90	0.20	8.10	43.00	112урцп, Пермь 2013	
300	20.67	21.34	84.7	617		96.00
60	1.32	0.24	6.72	34.80	10.1.3Скуп	
230	3.15	4.92	12.87	136.39	ТТК № 233	
50/150	16.98	21.57	34.10	362.72	ТТК №20	

200	0.10	0.00	21.00	84.40	ТТК № 367	
100	6.60	1.20	33.40	174.00	109 УРЦП, Пермь 2013	
100	1.50	0.50	21.00	96.00	112 УРЦП, Пермь 2013	
690	29.65	28.432	129.09	888.31		169.00
990	50.32	49.772	213.79	1505.31		265
190	7.71	11.40	41.74	312.02	ТТК № 201	
70	11.40	9.60	21.20	216.80	ТТК № 203	
200	0.10	0.00	15.20	61.00	494 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.40	0.40	9.80	47.00	112 УРЦП, Пермь 2013	
560	19.61	21.4	87.94	636.82		96.00
60	1.44	4.26	6.24	69.00	119 УРЦП, Пермь 2013	
170/20/20	5.37	5.41	21.43	144.57	ТТК №169	
100	11.41	15.08	15.68	278.49	ТТК № 624	
200	7.54	4.91	38.72	193.20	ТТК № 621	
200	0.70	0.30	21.22	97.00	519 УРЦП, Пермь 2013	
40	2.64	0.48	13.36	69.6	109 УРЦП, Пермь 2013	
600	29.1	30.44	116.65	851.86		169.00
1160	48.71	51.84	204.59	1488.68		265
240	12.42	8.70	53.94	307.00	ТТК № 238/1	
60	2.74	10.04	18.00	207.52	ТТК № 372	

200	3.20	2.70	15.90	79.00	501 УРЦП, Пермь 2013	
500	18.36	21.44	87.84	593.52		96.00
60	1.20	5.40	5.12	73.20	10.3.7скуп	
230	2.12	3.91	13.92	99.36	ТТК № 214	
120	14.86	10.28	7.92	206.83	ТТК № 300	
200	3.61	8.97	24.61	189.11	ТТК №150	
200	0.20	0.10	12.81	44.00	ТТК № 277	
90	6.84	0.72	44.28	211.5	108 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.80	0.40	8.10	47.00	112 УРЦП, Пермь 2013	
1000	29.63	29.78	116.76	871		169.00
1500	47.99	51.22	204.6	1464.52		265
200	14.45	21.16	44.72	442.00	ТТК №134	
200	0.10	0.00	15.00	60.00	493урцп, Пермь 2013	
40	3.04	0.32	19.68	94.00	108урцп, Пермь 2013	
60	1.86	0.12	3.90	24.00	10.1.1скуп.	
500	19.45	21.6	83.3	620		96.00
60	0.48	0.06	0.96	7.80	6.7.3скуп	
200/20	9.92	12.71	19.21	231.72	ТТК №138	
120	7.55	12.67	13.84	200.00	ТТК №11	
150	3.69	4.01	33.81	204.6	414 УРЦП, Пермь 2013	

200	0.30	0.00	20.10	81.00	512урцп, Пермь 2013	
70	4.62	0.84	23.38	121.80	109 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.80	0.20	7.50	38.00	112урцп, Пермь 2013	
700	27.36	30.49	118.8	884.92		169.00
1200	46.81	52.09	202.1	1504.92		265
170	14.97	5.21	37.81	257.19	ТТК № 213	
200	0.10	0.00	15.20	61.00	494 УРЦП, Пермь 2013	
100	1.50	0.50	21.00	96.00	112урцп, Пермь 2013	
60	2.74	14.28	18	207.52	ТТК № 188	
530	19.31	19.99	92.01	621.71		96.00
70	1.68	4.97	7.28	80.50	119урцп, Пермь 2013	
230	2.67	4.81	9.43	89.24	ТТК № 209	
210	20.40	20.12	60.02	505.28	ТТК № 365	
200	0.20	0.10	10.70	44.00	ТТК № 277	
60	4.56	0.48	29.52	141.00	108урцп, Пермь 2013	
770	29.51	30.48	116.95	860.02		169.00
1300	48.82	50.47	208.96	1481.73		265
170/30	18.12	19.46	62.21	488.50	ТТК № 187	
200	0.10	0.00	15.00	60.00	493урцп, Пермь 2013	

100	0.90	0.20	8.10	43.00	112урцп, Пермь 2013	
300	19.12	19.66	85.31	591.5		96.00
60	1.20	5.40	5.12	73.20	10.3.7скур	
200	4.32	5.41	18.60	144.57	ТТК № 137	
120	16.80	12.23	14.51	242.40	ТТК № 15	
180	2.16	4.87	31.5	192.24	ТТК № 295	
200	0.50	0.00	27.00	110.00	ТТК № 180	
70	4.62	0.84	23.38	121.8	109урцп, Пермь 2013	
830	29.6	28.75	120.11	884.21		169.00
1130	48.72	48.41	205.42	1475.71		265
190	7.71	11.40	41.74	312.02	ТТК № 201	
60	10.36	7.28	19.87	150.70	ТТК № 630	
200	2.20	2.20	22.40	118.00	499урцп, Пермь 2013	
100	0.80	0.40	8.10	47.00	112урцп, Пермь 2013	
550	21.07	21.28	92.11	627.72		96.00
100	1.60	6.20	5.90	85.00	37 УРЦП, Пермь 2018	
230	2.17	4.83	14.95	111.55	ТТК № 218	
100	14.79	12.30	15.80	231.50	ТТК № 622	
150	3.69	4.01	33.81	204.60	414 УРЦП, Пермь 2013	
200	0.10	0.00	21.00	84.40	ТТК № 367	
60	4.56	0.48	29.52	141	108урцп, Пермь 2013	

840	26.91	27.82	120.98	858.05		169.00
1390	47.98	49.1	213.09	1485.77		265
170/30	18.69	19.46	62.23	484.39	ТТК № 162	
200	0.10	0.00	15.20	61.00	494 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.40	0.30	10.30	47.00	112 УРЦП, Пермь 2013	
300	19.19	19.76	87.73	592.39		96.00
60	0.96	6.60	5.76	81.60	4 урцп, Пермь 2013	
230	2.67	4.81	9.43	89.24	ТТК № 209	
100	9.59	10.37	9.27	147.00	ТТК № 12	
150	6.58	5.02	34.45	217.64	ТТК № 216	
200	0.30	0.00	20.10	81.00	512 УРЦП, Пермь 2013	
70	5.32	0.56	29.19	164.50	108 УРЦП, Пермь 2013	
100	1.50	0.50	21.00	96.00	112урцп, Пермь 2013	
910	26.92	27.86	129.2	876.98		169.00
1210	46.11	47.62	216.93	1469.37		265
200	10.02	7.71	44.08	293.70	ТТК № 231	
200	3.20	2.70	15.90	79.00	501 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.80	0.20	7.50	38.00	112урцп, Пермь 2013	

60	5.19	10.4	18	207.52	ТТК № 372	
560	19.21	21.01	85.48	618.22		96.00
100	4.90	9.30	7.40	133.00	56 УРЦП, Пермь 2013	
250	1.78	3.50	15.87	104.30	ТТК № 227	
70/70	13.57	8.84	11.30	176.43	ТТК № 28	
150	2.07	6.73	18.82	141.80	ТТК № 223	
200	0.30	0.00	20.10	81.00	512 УРЦП, Пермь 2013	
100	6.60	1.20	33.40	174.00	109 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.40	0.40	9.80	47.00	112урцп, Пермь 2013	
900	29.62	29.97	116.69	857.53		169.00
1460	48.83	50.98	202.17	1475.75		265
200/30	14.24	11.88	52.94	375.64	ТТК №158	
70	6.70	9.84	19.80	194.56	ТТК № 371	
200	0.10	0.00	15.00	60.00	493урцп, Пермь 2013	
270	21.04	21.72	87.74	630.2		96.00
60	0.48	0.06	0.96	7.80	6.7.3скур	
200/20	9.92	12.71	19.21	231.72	ТТК №138	
120	9.29	10.94	19.50	219.80	ТТК №10	
180	2.16	4.87	31.5	192.24	ТТК № 295	
200	0.20	0.10	10.70	44.00	ТТК № 277	
55	4.18	0.44	27.06	129.25	108урцп, Пермь 2013	
100	0.80	0.40	8.10	47.00	112 УРЦП, Пермь 2013	

715	27.03	29.52	117.03	871.81		169.00
985	48.07	51.24	204.77	1502.01		265
130/70	17.57	18.94	54.20	456.00	ТТК № 235	
200	2.20	2.20	22.40	118.00	499 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.90	0.20	8.10	43.00	112урцп, Пермь 2013	
300	20.67	21.34	84.7	617		96.00
60	1.32	0.24	6.72	34.80	10.1.3Скур	
230	3.15	4.92	12.87	136.39	ТТК № 233	
50/150	16.98	21.57	34.10	362.72	ТТК №20	
200	0.10	0.00	21.00	84.40	ТТК № 367	
100	6.60	1.20	33.40	174.00	109 УРЦП, Пермь 2013	
100	1.50	0.50	21.00	96.00	112 УРЦП, Пермь 2013	
690	29.65	28.432	129.09	888.31		169.00
990	50.32	49.772	213.79	1505.31		265
190	7.71	11.40	41.74	312.02	ТТК № 201	
70	11.40	9.60	21.20	216.80	ТТК № 203	
200	0.10	0.00	15.20	61.00	494 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.40	0.40	9.80	47.00	112 УРЦП, Пермь 2013	
560	19.61	21.4	87.94	636.82		96.00

60	1.44	4.26	6.24	69.00	119 УРЦП, Пермь 2013	
170/20/20	5.37	5.41	21.43	144.57	ТТК №169	
100	11.41	15.08	15.68	278.49	ТТК № 624	
200	7.54	4.91	38.72	193.2	ТТК № 621	
200	0.70	0.30	21.22	97.00	519 УРЦП, Пермь 2013	
40	2.64	0.48	13.36	69.60	109 УРЦП, Пермь 2013	
600	29.1	30.44	116.65	851.86		169.00
1160	48.71	51.84	204.59	1488.68		265
240	12.42	8.70	53.94	307.00	ТТК № 238/1	
60	2.74	10.04	18.00	207.52	ТТК № 372	
200	3.20	2.70	15.90	79.00	501 УРЦП, Пермь 2013	
500	18.36	21.44	87.84	593.52		96.00
60	1.20	5.40	5.12	73.20	10.3.7скуп	
230	2.12	3.91	13.92	99.36	ТТК № 214	
120	14.86	10.28	7.92	206.83	ТТК № 300	
200	3.61	8.97	24.61	189.11	ТТК №150	
200	0.20	0.10	12.81	44.00	ТТК № 277	
90	6.84	0.72	44.28	211.50	108 УРЦП, Пермь 2013	
100	0.80	0.40	8.10	47.00	112 УРЦП, Пермь 2013	

1000	29.63	29.78	116.76	871		169.00
1500	47.99	51.22	204.6	1464.52		265
1217.5	48.338333	50.445	207.81	1484.27		265



Утверждаю  
Директор  
Муниципального автономного  
учреждения образования  
«Центр комплексного питания»  
города Мурманска  
А.А. Цыганков

«28» сентября 2023 года

ПРИМЕРНОЕ  
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО  
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью  
21 (двадцать один) лист  
Зам. директора по производству  
С.А. Бурнышева





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



ПРИМЕРНОЕ  
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО  
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью  
21 (двадцать один) лист

Зам. директора по производству  
С.А. Бурнышев

