

ТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО
«Московская гимназия «Перedelкино»
Н.В. Горн
«01» апреля 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 11-18 лет

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 2 День 8 ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,21	10,81	47,40	329,48	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Чай с молоком	180	4,50	4,48	20,50	140,46	106
ОБЕД	Итого за завтрак	460	26,46	29,4	151,42	757,14	
	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого с маслом растительным.	100	1,07	15,15	10,34	183,96	23
	Суп пюре гороховый	250	2,28	4,98	13,90	115,18	40
	Филе рыба запеченная	90	15,42	7,22	8,57	163,01	701
	Картофель отварной	200	4,26	9,88	28,54	220,62	77
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,18	0,08	17,52	52,90	6
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	113,40	8
	Итого за обед	920	27,46	32,4	107,42	958,27	
	Кефир 3,2%	180	5,60	8,00	8,40	134,00	5
	Запеканка творожная	180	28,28	15,84	28,36	375,82	55
	Соус ягодный	20	0,63	3,84	1,42	43,18	83
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	480	35,5	23,24	47,5	596	
	Итого за день	1860	89,34	84,66	306,32	2311,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 2 День 8 ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	10,21	10,81	47,40	411,32	54
	Масло сливочное 82,5	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Чай с молоком	200	4,50	4,48	20,50	156,87	106
ОБЕД	Итого за завтрак	530	27,35	30,34	155,42	855,39	
	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого с маслом растительным.	150	1,07	15,15	10,34	275,46	23
	Суп пюре гороховый	300	2,28	4,98	13,90	143,75	40
	Филе рыба запеченная	120	15,42	7,22	8,57	211,32	701
	Картофель отварной	230	4,26	9,88	28,54	253,38	77
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,18	0,08	17,52	57,12	6
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	113,40	8
	Итого за обед	1100	48,46	46,12	142,42	1145,65	
	Кефир 3,2%	200	5,60	8,00	8,40	148,00	5
	Запеканка творожная	200	28,28	15,84	28,36	412,54	55
	Соус ягодный	20	0,63	3,84	1,42	43,18	83
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	520	35,5	23,24	47,5	646,72	
	Итого за день	2150	111,29	99,704	344,75	2647,76	