



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО
«Московская гимназия «Перedelкино»
Н.В. Горн

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 3 День 12 ЗАВТРАК	Каша кус-кус молочная	200	10,21	10,81	47,40	329,48	53
	Сосиска отварная	40	17,11	10,66	0,00	169,28	243
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	180	4,50	4,48	20,50	140,46	103
	Итого за завтрак	470	26,46	29,4	151,42	823,22	
ОБЕД	Винегрет овощной с сельдью/ Салат из свеклы с черносливом с соусом салатным	100	1,07	15,15	10,34	183,96	22
	Суп пюре с чечевицей	250	2,28	4,98	13,90	115,18	36
	Плов из птицы	300	15,42	7,22	8,57	363,01	291
	Кисель из смородины	180	0,18	0,08	17,52	52,90	100
	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	930	27,46	32,4	107,42	937,65	
ПОЛДНИК	Ряженка 4%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	2
	Булочка дрожжевая с цукатами	180	12,28	9,84	61,36	366,82	405
	Киви	100	0,90	0,20	8,10	43,00	115
	Итого за полдник	460	35,5	23,24	47,5	527,82	
	Итого за день	1860	89,34	84,66	306,32	2288,79	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 3 День 12 ЗАВТРАК	Каша кус-кус молочная	250	10,21	10,81	47,40	411,73	53
	Сосиска отварная	80	17,11	10,66	0,00	243,5	243
	Масло сливочное 82,5	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	200	4,50	4,48	20,50	154,76	103
	Итого за завтрак	580	27,35	30,34	155,42	993,99	
ОБЕД	Винегрет овощной с сельдью/ Салат из свеклы с черносливом с соусом салатным	150	1,07	15,15	10,34	241,96	22
	Суп пюре с чечевицей	300	2,28	4,98	13,90	135,18	36
	Плов из птицы	350	15,42	7,22	8,57	405,01	291
	Кисель из смородины	200	0,18	0,08	17,52	63,90	100
	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	46,124	142,42	1068,65	
ПОЛДНИК	Ряженка 4%	200	5,80	6,40	8,00	136,00	2
	Булочка дрожжевая с цукатами	200	28,28	15,84	28,36	375,82	405
	Киви	100	0,90	0,20	8,10	43,00	115
	Итого за полдник	500	35,5	23,24	47,5	554,82	
	Итого за день	2180	111,29	99,70	344,75	2617,46	