



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО
«Московская гимназия
«Перedelкино»
Н.В. Гори
«08» апреля 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 3 День 13 ЗАВТРАК	Хлопья овсяные (готовый завтрак) с молоком	200	10,21	10,81	47,40	329,48	49
	Бутерброд с отварным мясом	20	17,11	10,66	0,00	39,28	72
	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
	Фиточай цветочный с шиповником	180	4,50	4,48	20,50	140,46	101
	Итого за завтрак	430	26,46	29,4	151,42	693,22	
ОБЕД	Салат из фасоли с морковью с соусом салатным	100	1,07	15,15	10,34	183,96	22
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	4,98	13,90	115,18	39
	Печень по-строгановски	90	15,42	7,22	8,57	163,01	71
	Крупа гречневая	200	4,26	9,88	28,54	220,62	76
	Сок фруктовый	180	0,18	0,08	17,52	52,90	94
	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	
ПОЛДНИК	Бюйогурт 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	1
	Творожный кекс с морковью/Зразы творожные с изюмом	180	12,28	9,84	61,36	366,82	19
	Повидло фруктово-ягодное	20	0,63	3,84	1,42	43,18	9004
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	480	35,5	23,24	47,5	571	
	Итого за день	1830	89,34	84,66	306,32	2222,49	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 3 День 13 ЗАВТРАК	Хлопья овсяные (готовый завтрак) с молоком	250	10,21	10,81	47,40	359,87	49
	Бутерброд с отварным мясом	40	17,11	10,66	0,00	78,56	72
	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
	Фиточай цветочный с шиповником	200	4,50	4,48	20,50	140,46	101
	Итого за завтрак	580	27,35	30,34	155,42	762,89	
ОБЕД	Салат из фасоли с морковью с соусом салатным	150	1,07	15,15	10,34	274,51	22
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	4,98	13,90	138,11	39
	Печень по-строгановски	120	15,42	7,22	8,57	217,27	71
	Крупа гречневая	230	4,26	9,88	28,54	253,25	76
	Сок фруктовый	200	0,18	0,08	17,52	58,12	94
	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	1163,86	
ПОЛДНИК	Бюйогурт 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	132,00	1
	Творожный кекс с морковью/Зразы творожные с изюмом	200	28,28	15,84	28,36	375,82	19
	Повидло фруктово-ягодное	20	0,63	3,84	1,42	43,18	9004
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	520	35,5	23,24	47,5	594	
	Итого за день	2200	111,29	99,70	344,75	2520,75	