



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО
«Московская кулинарная школа»
Переделькин Н.В. Горн
«13» 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 №МПП
Неделя I День I ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	6,54	6,64	42,32	261,00	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	4,52	4,18	0,00	55,80	16
	Чай с лимоном	180	6,10	6,22	19,66	158,40	3
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Итого за завтрак	460	35,19	37,14	135,56	659,2	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	100	3,25	4,41	8,06	93,01	18
	Суп с макаронами на курином бульоне	250	4,98	4,55	14,53	137,63	111
	Птица тушеная в соусе томатном	80	6,09	6,56	6,91	111,24	73
	Гречневая каша	200	7,80	7,91	29,40	220,74	74
	Кисель из плодов быстрозамороженных (клубника)	180	0,18	0,08	17,52	52,90	99
	Итого за обед	710	26,32	26,40	74,33	745,11	
ПОЛДНИК	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 полдник	100	6,62	1,62	47,96	222,60	
	Ряженка 3,2%	180	10,00	6,40	6,40	7,00	2
	Пицца	180	16,40	13,70	21,18	319,94	412
	Итого за день	1830	98,34	94,31	278,92	1774,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПП
Неделя I День I ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	6,54	6,64	42,32	324,00	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	4,52	4,18	0,00	55,80	16
	Чай с лимоном	200	6,10	6,22	19,66	158,40	3
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Итого за завтрак	530	35,04	37,46	143,56	722,2	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	150	3,25	4,41	8,06	133,01	18
	Суп с макаронами на курином бульоне	300	4,98	4,55	14,53	159,62	111
	Птица тушеная в соусе томатном	120	6,09	6,56	6,91	134,41	73
	Гречневая каша	230	7,80	7,91	29,40	243,74	74
	Кисель из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	17,52	67,1	99
	Итого за обед	800	26,30	26,40	74,33	745,11	
ПОЛДНИК	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 полдник	100	6,62	1,62	47,96	222,60	
	Ряженка 3,2%	200	10,00	6,40	6,40	7,00	2
	Пицца	200	16,40	13,70	21,18	319,94	412
	Итого за день	2130	105,71	105,58	299,82	2052,62	