



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО
«Московская гимназия «Перedelкино»
Н.В. Горн
«21» апреля 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПП
Неделя 2 День 7 ЗАВТРАК	Каша манная на молоке	200	9,80	11,74	32,78	276,74	51
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Яйцо куриное диетическое	40	5,08	4,60	0,28	62,80	53
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	180	6,10	6,22	19,66	158,40	103
	Итого за завтрак	470	31,49	33,01	127,22	681,94	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов, кукурузы консервированной, с соусом салатным.	100	1,67	10,10	7,09	126,48	116
	Суп рассольник	250	2,53	5,85	10,63	119,7	32
	Котлеты из говядины паровая	90	9,37	8,72	2,39	113,11	10
	Соус польский	20	0,11	0,01	8,38	49,80	85
	Рис отварной с овощами	200	4,50	7,34	34,94	253,28	75
	Компот из кураги	180	1,24	0,08	24,12	83,62	108
	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	940	29,52	32,62	108,08	842,11	
ПОЛДНИК	Бийогурт 3,2%	180	5,80	6,40	7,60	118,00	4
	Шарлотка с ягодами/Выпечка слоеная с ягодами	180	26,28	17,15	22,97	365,47	408
	Киви	100	0,90	0,20	8,10	43,00	115
	Итого за полдник	460	32,19	23,56	38,95	533,28	
	Итого за день	1870	89,24	93,08	301,38	2057,33	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПП
Неделя 2 День 7 ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	250	9,80	11,74	32,78	345,41	51
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Яйцо куриное диетическое	80	5,08	4,60	0,28	125,16	53
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	200	6,10	6,22	19,66	181,32	103
	Итого за завтрак	580	31,49	33,01	127,22	835,89	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов, кукурузы консервированной, с соусом салатным.	150	1,67	10,10	7,09	189,47	116
	Суп рассольник	300	2,53	5,85	10,63	142,45	34
	Котлеты из говядины	120	9,37	8,72	2,39	151,07	10
	Соус польский	20	0,11	0,01	8,38	49,80	85
	Рис отварной с овощами	230	4,50	7,34	34,94	276,21	75
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	92,65	108
	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	1120	29,52	42,62	138,08	1124,25	
ПОЛДНИК	Бийогурт 3,2%	200	5,80	6,40	7,60	139,00	4
	Шарлотка с ягодами/Выпечка слоеная с ягодами	200	26,28	17,15	22,97	437,18	408
	Киви	100	0,90	0,20	8,10	43,00	115
	Итого за полдник	500	35,19	25,56	41,95	619,18	
	Итого за день	2200	98,24	103,08	315,38	2579,32	