



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО
«Московская гимназия «Перedelкино»
Н.В. Горн
«27» 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 3 День 11 ЗАВТРАК	Каша вязкая из пшена и риса «Дружба»	200	8,88	9,4	41,22	286,50	43
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	Масло сливочное 2,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Чай черный с лимоном	180	0,20	0	13,60	56,00	101
	Итого за завтрак	460	26,46	29,4	151,42	629,70	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с капустой и растительным маслом	100	1,07	15,15	10,34	43,5	22
	Суп лапша с фрикадельками	250	2,28	4,98	13,90	132,18	39
	Фаршированные овощи/ленивые голубцы	280	15,42	7,22	8,57	346,3	71
	Компот из вишни	180	0,18	0,08	17,52	92,90	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	930	27,46	32,4	107,42	837,48	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	1
	Сырники из творога/шарлотка с фруктами	180	12,28	9,84	61,36	366,82	19
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112
	Итого за полдник	460	35,5	23,24	47,5	531,82	
	Итого за день	1850	89,34	84,66	306,32	1999	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МПП
Неделя 3 День 11 ЗАВТРАК	Каша вязкая из пшена и риса «Дружба»	250	8,89	9,42	41,32	348,40	43
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	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
	чай черный с лимоном	200	0,20	0	13,60	76,00	101
	Итого за завтрак	530	27,35	30,34	155,42	711,6	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с капустой и растительным маслом	150	1,07	15,15	10,34	65,25	22
	Суп лапша с фрикадельками	300	2,28	4,98	13,90	155,18	39
	Фаршированные овощи/ленивые голубцы	350	15,42	7,22	8,57	379,35	71
	Компот из вишни	200	0,18	0,08	17,52	92,90	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	1100	48,46	46,124	142,42	915,28	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	123,00	1
	Сырники из творога/шарлотка с фруктами	200	28,28	15,84	28,36	385,82	19
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112
	Итого за полдник	500	35,5	23,24	47,5	555,82	
	Итого за день	2130	111,29	99,70	344,75	2182,7	