

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Вес блюд | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалорий | №МГП |
|--------------------|------------------------------------------------|----------|-------|-------|----------|----------|------|
| Неделя 2<br>День 9 |                                                |          |       |       |          |          |      |
|                    | ЗАВТРАК                                        |          |       |       |          |          |      |
|                    | Каша жидкая на молоке (ячневая)                | 200      | 7,98  | 10,64 | 45,66    | 311,92   | 49   |
|                    | 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    |
|                    | Бутерброд с отварным мясом                     | 20       | 17,11 | 10,66 | 0,00     | 39,28    | 72   |
|                    | Кофейный напиток из цикория с молоком          | 180      | 4,50  | 4,48  | 20,50    | 140,46   | 102  |
|                    | <i>Итого за завтрак</i>                        | 450      | 32,74 | 35,09 | 87,54    | 675,66   |      |
| ОБЕД               |                                                |          |       |       |          |          |      |
|                    | Салат овощной, по сезону с растительным маслом | 100      | 0,60  | 6,00  | 4,20     | 73,20    | 22   |
|                    | Суп-рыбный (консервы лососевые)                | 250      | 4,40  | 7,70  | 11,33    | 139,18   | 39   |
|                    | Тефтели мясные с соусом                        | 90       | 16,40 | 13,70 | 21,18    | 319,94   | 67   |
|                    | Макароны                                       | 200      | 3,80  | 8,86  | 21,12    | 212,04   | 76   |
|                    | Кусель из ягод (черная смородина)              | 180      | 0,18  | 0,08  | 17,52    | 52,90    | 99   |
|                    | Хлеб пшеничный                                 | 40       | 3,10  | 1,06  | 21,30    | 109,20   | 7    |
|                    | Хлеб ржаной                                    | 60       | 3,52  | 0,56  | 26,66    | 113,40   | 8    |
|                    | <i>Итого за обед</i>                           | 920      | 27,46 | 32,4  | 101,42   | 1019,86  |      |
| ПОЛДНИК            |                                                |          |       |       |          |          |      |
|                    | Кефир 3,2%                                     | 180      | 5,60  | 8,00  | 8,40     | 134,00   | 1    |
|                    | Пицца                                          | 180      | 28,28 | 15,84 | 28,36    | 375,82   | 413  |
|                    | Яблоко                                         | 100      | 0,80  | 0,40  | 8,10     | 47,00    | 111  |
|                    | <i>Итого за полдник</i>                        | 460      | 18,88 | 35,50 | 71,24    | 547,40   |      |
|                    | <i>Итого за день</i>                           | 1830     | 66,36 | 80,37 | 325,88   | 2242,92  |      |

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Вес блюд | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалорий | №МГП |
|--------------------|------------------------------------------------|----------|-------|-------|----------|----------|------|
| Неделя 2<br>День 9 |                                                |          |       |       |          |          |      |
|                    | ЗАВТРАК                                        |          |       |       |          |          |      |
|                    | Каша жидкая на молоке (ячневая)                | 250      | 7,98  | 10,64 | 45,66    | 388,75   | 49   |
|                    | 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    |
|                    | Бутерброд с отварным мясом                     | 40       | 17,11 | 10,66 | 0,00     | 78,56    | 72   |
|                    | Кофейный напиток из цикория с молоком          | 200      | 4,50  | 4,48  | 20,50    | 154,68   | 102  |
|                    | <i>Итого за завтрак</i>                        | 540      | 32,74 | 35,09 | 87,54    | 804,99   |      |
| ОБЕД               |                                                |          |       |       |          |          |      |
|                    | Салат овощной, по сезону с растительным маслом | 150      | 0,60  | 6,00  | 4,20     | 109,70   | 22   |
|                    | Суп-рыбный (консервы лососевые)                | 300      | 4,40  | 7,70  | 11,33    | 166,98   | 39   |
|                    | Тефтели мясные с соусом                        | 120      | 16,40 | 13,70 | 21,18    | 398,75   | 67   |
|                    | Макароны                                       | 230      | 3,80  | 8,86  | 21,12    | 245,13   | 76   |
|                    | Кусель из ягод (черная смородина)              | 200      | 0,18  | 0,08  | 17,52    | 57,39    | 99   |
|                    | Хлеб пшеничный                                 | 40       | 3,10  | 1,06  | 21,30    | 109,20   | 7    |
|                    | Хлеб ржаной                                    | 60       | 3,52  | 0,56  | 26,66    | 113,40   | 8    |
|                    | <i>Итого за обед</i>                           | 1100     | 23,46 | 26,12 | 104,42   | 1200,55  |      |
| ПОЛДНИК            |                                                |          |       |       |          |          |      |
|                    | Кефир 3,2%                                     | 200      | 5,60  | 8,00  | 8,40     | 147,00   | 1    |
|                    | Пицца                                          | 200      | 28,28 | 15,84 | 28,36    | 412,47   | 413  |
|                    | Яблоко                                         | 100      | 0,80  | 0,40  | 8,10     | 47,00    | 111  |
|                    | <i>Итого за полдник</i>                        | 500      | 35,50 | 23,24 | 47,40    | 606,47   |      |
|                    | <i>Итого за день</i>                           | 2140     | 92,85 | 96,88 | 329,11   | 2612,01  |      |



«Московская гимназия №1515 «Перелескино»