УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО
«Московская гимназия «Переделкино»
О.М. Алексеева
«09» октября 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 15							
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке (манная)	200	10,21	10,81	47,40	329,48	51
	Сложный бутерброд с сыром и колбасой ВК	40	17,11	10,66	0,00	169,28	30
	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
	Молоко питьевое с бананом	180	4,50	4,48	20,50	140,46	3
	Итого за завтрак	470	26,46	29,4	151,42	823,22	
ОБЕД	Салат из картофеля, яиц, моркови и горошка зеленого с маслом	100	1,07	15,15	10,34	183,96	22
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	250	2,28	4,98	13,90	115,18	88
	Рыба запеченная/котлета рыбная	90	15,42	7,22	8,57	163,01	71
	Картофель пюре	200	4,26	9,88	28,54	220,62	77
	Кисель из клубники	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
	Итого за обед	950	27,46	32,4	107,42	958,27	
ПОЛДНИК	Ацидофилин 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	5
	Ватрушка с творогом/творожная запеканка	180	12,28	9,84	61,36	366,82	410
	Чай черный, зеленый с сахаром	180	0,20	0	13,60	56,00	101
	Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	111
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20	0,63	3,84	1,42	43,18	9004
	Итого за полдник	460	35,5	23,24	47,5	627	
	Итого за день	1880	89,34	84,66	306,32	2408,49	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 3 День 15							
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке (манная)	250	10,21	10,81	47,40	411,85	51
	Сложный бутерброд с сыром и колбасой ВК	80	17,11	10,66	0,00	253,92	30
	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
	Молоко питьевое с бананом	200	4,50	4,48	20,50	154,58	3
	Итого за завтрак	580	27,35	30,34	155,42	1004,35	
ОБЕД	Салат из картофеля, яиц, моркови и горошка зеленого с маслом	150	1,07	15,15	10,34	275,94	22
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном	300	2,28	4,98	13,90	138,22	88
	Рыба запеченная/котлета рыбная	120	15,42	7,22	8,57	213,35	71
	Картофель пюре	230	4,26	9,88	28,54	250,71	77
	Кисель из клубники	200	0,18	0,08	17,52	58,07	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
	Итого за обед	1100	48,46	46,12	142,42	1158,89	
ПОЛДНИК	Ацидофилин 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	118,00	5
	Ватрушка с творогом/творожная запеканка	200	28,28	15,84	28,36	375,82	410
	Чай черный, зеленый с сахаром	200	0,20	0	13,60	56,00	101
	Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	111
	Молок сгущенное с сахаром 8,5%	20	0,63	3,84	1,42	43,18	9004
	Итого за полдник	500	35,5	23,24	47,5	636	
	Итого за день	2180	11,29	99,70	344,75	2799,24	