

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к №МПТ
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,21	10,81	47,40	329,48	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Чай с молоком	180	4,50	4,48	20,50	140,46	106
	Итого за завтрак	460	26,46	29,4	151,42	757,14	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого с маслом растительным.	100	1,07	15,15	10,34	183,96	23
	Суп пюре гороховый	250	2,28	4,98	13,90	115,18	40
	Филе рыба запеченная	90	15,42	7,22	8,57	163,01	701
	Картофель отварной	200	4,26	9,88	28,54	220,62	77
	Сок фруктовый	180	0,18	0,08	17,52	52,90	6
	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	920	27,46	32,4	107,42	958,27	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	180	5,60	8,00	8,40	134,00	5
	Запеканка творожная	180	28,28	15,84	28,36	375,82	55
	Супе ячменный	20	0,63	3,84	1,42	43,18	83
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	480	35,5	23,24	47,5	596	
	Итого за день	1860	89,34	84,66	306,32	2311,41	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	г/к №МПТ
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	10,21	10,81	47,40	411,32	54
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Сыр полутвердый	30	7,80	7,83	0,00	103,20	16
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Чай с молоком	200	4,50	4,48	20,50	156,87	106
	Итого за завтрак	530	27,35	30,34	155,42	855,39	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого с маслом растительным.	150	1,07	15,15	10,34	275,46	23
	Суп пюре гороховый	300	2,28	4,98	13,90	143,75	40
	Филе рыба запеченная	120	15,42	7,22	8,57	211,32	701
	Картофель отварной	230	4,26	9,88	28,54	253,38	77
	Сок фруктовый	200	0,18	0,08	17,52	57,12	6
	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	1145,65	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	5,60	8,00	8,40	148,00	5
	Запеканка творожная	200	28,28	15,84	28,36	412,54	55
	Супе ячменный	20	0,63	3,84	1,42	43,18	83
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	520	35,5	23,24	47,5	646,72	
	Итого за день	2150	111,29	99,704	344,75	2647,76	



«Московская гимназия №1515 (Перелескино)»
О.М. Алексеева
20 октября 2020 г.