УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО
«Московская гимназия «Переделкино»
О.М. Алексеева
«22» 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 2 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
	Итого за завтрак	450	32,74	35,09	87,54	675,66	
ОБЕД	Салат овощной, по сезону с растительным мослом	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
	Кисель 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
	Итого за обед	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
	Итого за полдник	460	18,88	35,50	71,24	547,40	
	Итого за день	1830	66,36	80,37	325,88	2242,92	

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	т/к №МГП
Неделя 2 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
	Итого за завтрак	540	32,74	35,09	87,54	804,99	
ОБЕД	Салат овощной, по сезону с растительным мослом	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
	Кисель 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
	Итого за обед	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
	Итого за полдник	500	35,50	23,24	47,40	606,47	
	Итого за день	2140	92,85	96,88	329,11	2612,01	