

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	г/к №МПП
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Хлопья овсяные (готовый завтрак)	200	10,21	10,81	47,40	329,48	47
	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
	Чай с добавлением ягод	180	4,50	4,48	20,50	140,46	105
	Итого за завтрак	470	26,46	29,4	151,42	823,22	118
ОБЕД	Кабачковая икра	100	1,07	15,15	10,34	183,96	118
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	4,98	13,90	115,18	39
	Филе птицы тушеное в соусе томатном	90	15,42	7,22	8,57	163,01	73
	Рис отварной	200	4,26	9,88	28,54	220,62	75
	Компот из быстро-размороженной (кубинки)	180	0,18	0,08	17,52	52,90	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	920	27,46	32,4	107,42	958,27	2
ПОЛДНИК	Раженка 3,2%	180	5,80	6,40	8,00	118,00	2
	Ватрушка с джемом (повидло, варенье) собственного	180	12,28	9,84	61,36	366,82	109
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	460	35,5	23,24	47,5	527,82	
	Итого за день	1850	89,34	84,66	306,32	2309,31	

Возрастная категория: 11-18 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	г/к №МПП
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Хлопья овсяные (готовый завтрак)	250	10,21	10,81	47,40	411,25	47
	Сложный бутерброд с сыром и колбасой ВК	80	17,11	10,66	0,00	338,56	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
	Чай с добавлением ягод	200	4,50	4,48	20,50	154,73	105
	Итого за завтрак	580	27,35	30,34	155,42	1088,54	118
ОБЕД	Кабачковая икра	150	1,07	15,15	10,34	274,5	118
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	4,98	13,90	138,54	39
	Филе птицы тушеное в соусе томатном	120	15,42	7,22	8,57	203,75	73
	Рис отварной	230	4,26	9,88	28,54	253,01	75
	Компот из быстро-размороженной (кубинки)	200	0,18	0,08	17,52	57,03	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	46,12	142,42	1149,43	2
ПОЛДНИК	Раженка 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	138,00	2
	Ватрушка с джемом (повидло, варенье) собственного	200	28,28	15,84	28,36	375,62	109
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	114
	Итого за полдник	500	35,5	23,24	47,5	556,62	
	Итого за день	2180	111,29	99,70	344,75	2794,59	

«Московская унитарная компания «Переселение»
О.М. Алексеева
23 октября 2026 г.

