

«Московская гимназия «Президентство»
Директор ОАНО
И.В. ВЕТКАЛАНОВ
О.М. Адамовича
22» сентября 2026 г.

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	т/к №МПП
Неделя 1							
ЗАВТРАК							
	Капша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	250	9,80	11,74	32,78	338,04	44
	Птица тушенная в соусе томатном	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Мясо отварное (курица)	40	4,89	3,05	0,00	96,74	69
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Какао напиток на молоке	200	6,10	6,22	19,66	173,22	103
	<i>Итого за завтрак</i>	520	23,94	30,32	73,82	792	
ОБЕД	Салат сезонный с растительным маслом	150	1,22	7,09	6,49	95,83	19
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	300	2,53	5,85	10,63	146,53	74
	Рыба филе запеченная с картофелем	350	16,40	13,70	21,18	347,14	70
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишни)	200	0,18	0,08	17,52	59,18	92
	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	52,15	45,24	115,156	762,08	
ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	5,60	8,00	8,40	134,00	1
	Сырники из творога запеченные/шарлот как фрукты	200	13,80	14,37	30,63	327,49	57
	Груша	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
	<i>Итого за полдник</i>	500	33,5	24,55	41,60	542,47	
	<i>Итого за день</i>	2120	98,53	107,38	332,65	2096,55	