

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №58-А от 01.09.2025 г.

Директор: О.И. Кузьминых



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1 - 4 классов
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

ЗАВТРАКИ 1-4 классы

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	1 нед. ПН,
1 НЕД.		ПОНЕДЕЛЬНИК						Калорийин ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	гор. блюдо	Макароны запеченные с сыром	230	13,1	19,6	42,1	407		229
	конд. Изд.	Слойка фруктовая	50	3	8,5	28	200		пром
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08		943/55
	хлеб	Хлеб ржано-пшен	30	2,1	0,3	13,5	66		пром
Итого			510	18,4	28,4	90,1	699,08		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	1 нед. ВТ.
1 НЕД. ВТОРНИК								Калорийин ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	гор. блюдо	Голубцы ленивые	200	16,8	15,8	12,1	261,4		636/59
	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17		ТК №1
	гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,22	0,01	13,3	52,58		944/54
	хлеб	Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132		пром
	фрукт	Груша	150	0,6	0,4	16,3	63		пром
Итого			650	26,34	24,24	81,07	644,15		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	1 нед. СР.
1 НЕД. СРЕДА								Калорийин ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный	180	10,2	9,86	36,3	340,9		467/33
		повидло	30	0	0	12,2	48,8		пром
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08		943/55
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	15,3		пром
	фрукты	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		пром
Итого			590	13,25	11,36	85	501,58		

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										День	1 нед. ЧТ.
1 НЕД. ЧЕТВЕРГ										Калорийн ость	№ рецептуры
	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	285,8	54-9к-2020		
	завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2				
		гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	379/24		
			Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	ТК №1		
		хлеб	сыром	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром		
		фрукты	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром		
	Итого			590	17,52	24,33	72,47	582,67			
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										День	1 нед. ПТ.
1 НЕД. ПЯТНИЦА										Калорийн ость	№ рецептуры
	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	113	345/453		
	завтрак	Гор.блюдо	Биточки рыбные с томатным соусом 100/30	130	13,9	2,1	9,6				
		Гарнир	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020		
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55		
		Хлеб	Хлеб ржано-пшен	30	2,1	0,3	13,5	66	пром		
		сладкое	Вафли	30	2,28	4,53	19,2	129,9	пром		
		Овощи	св.овощи	60	0,9	0,1	2,9	17	пром		
Итого			600	22,98	12,43	88,1	560,68				
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										День	2 нед. ПН.
2 НЕД. ПОНЕДЕЛЬНИК										Калорийн ость	№ рецептуры
	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	227,46	287/58		
	завтрак	гор.блюдо	Суфле мясное с макаронами	200	13,92	15,66	7,63				
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55		
		хлеб	Хлеб ржано-пшен	30	2,1	0,3	13,5	66	пром		
		фрукт	груша	100	0,4	0,3	10,9	42	пром		
	Итого			530	16,62	16,26	38,53	361,54			

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									День	2 нед. ВТ.
2 нед. ВТОРНИК										
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
	завтрак	гор. блюдо	Гуляш из свинины	100	11,9	19,9	2	232,9	591/13	
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	
		гарнир								
		гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	944/54	
		хлеб	Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132	пром	
Итого			510	24,52	31,46	78,2	656,38			
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									День	2 нед. СР.
2 нед. СРЕДА										
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
	завтрак	гор. блюдо	Каша пшено и рис	200	5	4,4	29,53	178	182/20	
		гор. напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	382/16	
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	ТК №1	
		фрукты	апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	пром	
	Итого			590	15,47	16,53	66,55	484,87		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									День	2 нед. ЧТ.
2 нед. ЧЕТВЕРГ										
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
	завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный	180	10,2	9,86	36,3	340,9	467/33	
			Сгущенное молоко	20	1	1,7	11,2	64,1	пром	
		гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55	
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	15,3	пром	
		фрукт	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром	
	Итого			580	14,25	13,06	84	516,88		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									День	2 нед. ПТ.
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										

2 нед. Пятница		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	завтрак	гор. блюдо	Плов со свиной		200	27,3	8,1	33,2	314,6	601/32
		сладкое	пряник		30	1,65	1,95	20,4	108	пром
		гор. напиток	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
		хлеб	Хлеб ржано-пшен		30	2,1	0,3	13,5	66	пром
		Овощи	св. овощи		60	0,2	0	2,2	9,6	пром
Итого					520	31,45	10,35	75,8	524,28	