

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №58-А от 01.09.2025 г.

Директор: О.И. Кузьминых



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 5 - 11 классов
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

1 НЕД. ЧЕТВЕРГ	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
			Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к-2020
	завтрак	гор.блюдо	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
		гор.напиток	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	ТК №1
		хлеб	сыром						
		фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого			590	15,82	23,73	71,37	565,35	
	МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
1 НЕД. ПЯТНИЦА	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
	завтрак	Гор.блюдо	Биточки рыбные с томатным соусом 100/30	130	13,9	2,1	9,6	113	345/453
		Гарнир	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
		Хлеб	Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132	пром
	Итого			590	23,1	9,9	91,7	549,38	
	МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
2 НЕД. ПОНЕДЕЛЬНИК	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
	завтрак	гор.блюдо	Суфле мясное с макаронами	200	13,92	15,66	7,63	227,46	287/58
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
		хлеб	Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132	пром
			Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	54-8з-2020
		закуска							
	Итого			560	19,92	26,36	50,73	521,54	
	МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
2 нед. ВТ.									

2 НЕД. ВТОРНИК		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	калорийн ость	№ рецептуры
		завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к-2020
				Бутерброд с маслом и сыром	40					ТК №1
			хлеб			4,52	7,43	12,37	135,17	
			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			550	19,64	27,99	95,37	676,85	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										2 нед. СР.
2 НЕД. СРЕДА		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
		завтрак	гор.блюдо	Каша пшено и рис	250	6,25	5,5	36,91	222,5	182/20
			конд. Изд.	печенье	30	2,1	5,1	17,7	126	пром
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
				Бутерброд с маслом и сыром	40					ТК №1
			хлеб			4,52	7,43	12,37	135,17	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	15,3	пром
		Итого			550	15,32	18,93	88,78	525,05	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										2 нед. ЧТ.
2 НЕД. ЧЕТВЕРГ		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
		завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с рисом	250	7,7	2,74	29,3	183	467/33
			хлеб	Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132	пром
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30,6	30,6	пром
		Итого			570	16,6	5,14	93,4	371,68	

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»							День	2 нед. ПТ.
2 нед. ПЯТНИЦА							Калорийн ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	гор.блюдо	Плов со свиной	200	27,3	8,1	33,2	314,6	601/32
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
	хлеб	Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132	пром
	Овощи	св. овощи	100	0,3	0	3,7	16	пром
Итого			560	32	8,7	70,4	488,68	