

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №4 от 01.03.2025 г.

Директор: О.И. Кузьминных



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						Калорийн ость	№ рецептуры	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	гор.блюдо	Макаронны запеченные с сыром	200	8,42	7,68	30,5	224,6	415/26
	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
	фрукт	груша	100	0,4	0,3	10,9	42	пром
Итого			580	14,12	16,78	89,4	558,68	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»						День	1 нед. ВТ.	
1 НЕД. ВТОРНИК						Калорийн 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 сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
	хлеб	Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132	пром
Итого			500	25,72	23,83	57,97	554,65	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»						День	1 нед. СР.	
1 НЕД. СРЕДА						Калорийн ость	№ рецептуры	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	гор.блюдо	Тудинг 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. ЧЕТВЕРГ								1 нед. ЧТ.	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая	200	8,6	12,8	34,2	285,8	182/19	
	гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	379/24	
	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	ТК №1	
	фрукты	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142	пром	
Итого			590	19,17	24,48	89,27	654,17		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	№
1 НЕД. ПЯТНИЦА								1 нед. ПТ.	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
завтрак	Гор.блюдо	Рыба туш. С овощами	100	13,71	7,4	6,3	147,1	486/137	
	Гарнир	Рис отварной	150	3,1	5,4	36,4	208,7	304/35	
	гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,22	0,01	13,3	52,58	944/54	
	Хлеб	Хлеб ржано-пшён	30	2,1	0,3	13,5	66	пром	
	сладкое	Вафли	30	2,28	4,53	19,2	129,9	пром	
	Овощи	св.помидор	60	0,9	0,1	2,9	17	пром	
Итого			570	22,31	17,74	91,6	621,28		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	№
2 НЕД. ПОНЕДЕЛЬНИК								2 нед. ПН.	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ 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-пшён	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									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины	100	11,9	19,9	2	232,9	591/13	
		Греча отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	679/10	
		гарнир							
	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			510	24,5	27,4	71,4	629,88		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									
2 НЕД. СРЕДА									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	гор.блюдо	Каша пшено и рис	200	5	4,4	29,53	178	182/20	
	хлеб								
	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»									
2 НЕД. ЧЕТВЕРГ									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ 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.

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 лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	944/54	
	хлеб	Хлеб ржано-пшени	30	2,1	0,3	13,5	66	пром	
	Овощи	св. огурец	60	0,2	0	2,2	9,6	пром	
Итого			520	31,47	14,41	82,6	550,78		