



## ЗАВТРАКИ 5-11 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	250	10,53	9,6	38,13	280,8	415/26
	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
	закуска	Салат из кв. капусты	100	1,5	7,16	5,66	80	81/40
Итого			610	16,43	17,36	77,29	518,88	
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	Ши со сметаной	250	72,5	9,5	8,9	150	187/56
	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
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30,6	30,6	пром
Итого			570	81,4	11,9	73	338,68	
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	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	60	4,5	1,8	30,6	30,6	пром
	фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого			570	15,3	12,06	95,4	493,38	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»							День	1 нед. ЧТ.

1 НЕД. ЧЕТВЕРГ									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая	250	10,75	16	42,75	357,25	182/19	
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55	
		Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	ТК №1	
	хлеб								
	фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого			590	15,87	23,83	71,42	565,5		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									
1 НЕД. ПЯТНИЦА									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	Гор.блюдо	Рыба туш. С овощами	100	13,71	7,4	6,3	147,1	486/137	
	Гарнир	Рис отварной	200	4,13	7,2	48,53	278,27	304/35	
	гор.напиток	Чай с лимонном	200	0,22	0,01	13,3	52,58	944/54	
	Хлеб	Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132	пром	
Итого			560	22,26	15,21	95,13	609,95		
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	
	фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого			560	18,72	16,66	50,93	432,54		
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	Калорийн	
									№ рецептуры	ость
завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины	100	11,9	19,9	2	232,9	591/13	Калорийн	
		Греча отварная	200	8,2	6,9	35,9	238,9	679/10	Калорийн	
		гарнир							Калорийн	
		гор.напиток	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55	Калорийн	
		Хлеб	60	4,2	0,6	27	132	пром	Калорийн	
									Калорийн	
Итого			560	24,5	27,4	71,4	629,88		Калорийн	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										
2 НЕД. СРЕДА										
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Калорийн	
									№ рецептуры	ость
завтрак	гор.блюдо	Каша пшено и рис	250	6,25	5,5	36,91	222,5	182/20	Калорийн	
		конд. Изд.	30	2,1	5,1	17,7	126	пром	Калорийн	
		гор.напиток	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55	Калорийн	
		Хлеб	40	4,52	7,43	12,37	135,17	ТК №1	Калорийн	
		Хлеб	30	2,25	0,9	15,3	15,3	пром	Калорийн	
									Калорийн	
Итого			550	15,32	18,93	88,78	525,05		Калорийн	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										
2 НЕД. ЧЕТВЕРГ										
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Калорийн	
									№ рецептуры	ость
завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с рисом	250	7,7	2,74	29,3	183	467/33	Калорийн	
		Хлеб ржано-пшен	60	4,2	0,6	27	132	пром	Калорийн	
		гор.напиток	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55	Калорийн	
		Хлеб	60	4,5	1,8	30,6	30,6	пром	Калорийн	
									Калорийн	
Итого			570	16,6	5,14	93,4	371,68		Калорийн	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										
2 НЕД. ПТ.										

2 НЕД. ПЯТНИЦА									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	гор. блюдо	Плов со свиной	200	27,3	8,1	33,2	314,6	601/32	
	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	
	фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого			560	32,12	13,16	83,3	546,18		