

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№39-А от 01.09.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
на 10 дней

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

I неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Макароны запеченные с тертым сыром	250
Салат из свежей капусты	60
Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Слойка фруктовая	50
Конд. изд.	30
Итого:	680

Обед

Салат из свежей капусты	60
Суп картофельный с бобовыми	250
Макароны запеченные с тертым сыром	250
Хлеб ржано-пшеничный	60
Хлеб пшеничный с маслом	40
Компот из шиповника	200
Конд. изд.	45
Итого:	905

Меню питания обучающихся 5-11 классов

I неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Макароны запеченные с тертым сыром	250
Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Итого:	480

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

I неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Макароны запеченные с тертым сыром	250
Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Слойка фруктовая	50
Итого:	530

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4_ классов

I неделя, ВТОРНИК

Завтрак

Голубцы ленивые	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	60
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Конд. изд.	45
Итого:	565

Обед

Винегрет	60
Суп с картофелем и рисом	250
Голубцы ленивые	200
Хлеб ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром	200
Конд. изд.	40
Итого:	810

Меню питания обучающихся 5-11 классов

I неделя, ВТОРНИК

Завтрак

Голубцы ленивые	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Чай с сахаром	200
Итого:	430

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

I неделя, ВТОРНИК

Завтрак

Голубцы ленивые	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Чай с сахаром	200
Итого:	430

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

I неделя, СРЕДА

Завтрак

Каша геркулесовая	200
Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Конд. изд.	45
Фрукт	150
Итого:	655

Обед

Салат из свеклы с раст. маслом	60
Щи со сметаной	200
Биточки	90
Пюре картофельное	150
Хлеб ржано-пшеничный	30
Сок	200
Итого:	730

Меню питания обучающихся 5-11 классов

I неделя, СРЕДА

Завтрак

Каша геркулесовая	200
Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	45
Итого:	445

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

I неделя, СРЕДА

Завтрак

Каша геркулесовая	200
Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный	30
Фрукт	150
Итого:	580

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

I неделя, ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Запеканка творожная	200
Повидло	30
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Чай с сахаром	200
Конд. изд.	30
Итого:	520

Обед

Салат из квашенной капусты	60
Суп рассольник	200
Жаркое по-домашнему	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Чай с сахаром	200
Итого:	690

Меню питания обучающихся 5-11 классов

I неделя, ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Запеканка творожная	200
Повидло	10
Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	200
Итого:	440

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

I неделя, ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Запеканка творожная	200
Повидло	10
Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	200
Итого:	440

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

I неделя, ПЯТНИЦА

Завтрак

Рыба запеч.	90
Рис отварной	150
Хлеб ржано-пшеничный	30
Кофейный напиток	200
Кондит. изд.	30
Фрукт	150
Итого:	620

Обед

Сол. огурец	60
Суп горох.	200
Рыба запеч.	90
Рис отварной	150
Хлеб ржано-пшеничный	30
Компот из сухофруктов	200
Итого:	730

Меню питания обучающихся 5-11 классов

I неделя, ПЯТНИЦА

Завтрак

Рыба запеч.	90
Рис отварной	150
Хлеб ржано-пшеничный	30
Кофейный напиток	200
Итого:	470

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

I неделя, ПЯТНИЦА

Завтрак

Рыба запеч.	90
Рис отварной	150
Хлеб ржано-пшеничный	30
Кофейный напиток	200
Итого:	470

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

II неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Суфле мясное с макаронами	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Кондит. изд.	50
Итого:	540

Обед

Салат из кваш. капусты	60
Суп горох.	200
Суфле мясное с макаронами	200
Хлеб ржано-пшеничный	60
Компот из шиповника	200
Итого:	720

Меню питания обучающихся 5-11 классов

II неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Суфле мясное с макаронами	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Итого:	430

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

II неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Суфле мясное с макаронами	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Конд. изд.	30
Итого:	460

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

II неделя, ВТОРНИК

Завтрак

Греча отварная	150
Гуляш из свинины	90
Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Хлеб пшен. с маслом	40
Солёный огурец	60
Конд. изд.	46
Итого:	616

Обед

Салат из св. капусты	60
Суп рыбный	250
Греча отварная	150
Гуляш из свинины	90
Хлеб ржано-пшеничный	30
Компот из сухофруктов	200
Итого:	780

Меню питания обучающихся 5-11 классов

II неделя, ВТОРНИК

Завтрак

Греча отварная	150
Гуляш из свинины	90
Хлеб ржано-пшеничный	22
Чай с сахаром	200
Итого:	462

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

II неделя, ВТОРНИК

Завтрак

Греча отварная	150
Гуляш из свинины	90
Хлеб ржано-пшеничный	30
Чай с сахаром	200
Итого:	470

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

II неделя, СРЕДА

Завтрак

Пудинг творожный	180
Соус молочный	20
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30
Конд. изд.	40
Фрукт	200
Итого:	670

Обед

Винегрет	60
Суп картофельный с бобовыми	250
Плов с курой	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Компот из яблок	200
Итого:	740

Меню питания обучающихся 5-11 классов

II неделя, СРЕДА

Завтрак

Пудинг творожный	180
Соус молочный	20
Чай с сахаром	200
Итого:	400

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

II неделя, СРЕДА

Завтрак

Пудинг творожный	200
Соус молочный	20
Хлеб пшеничный.	30
Конд. изд.	36
Чай с сахаром	200
Итого:	486

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

II неделя, ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Каша пшено и рис	200
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Чай с сахаром	200
Конд. изд.	43
Фрукт	150
Итого:	653

Обед

Салат свекла с раст.маслом	60
Борщ со сметаной	200
Тефтели	90
Макароны отварные	150
Хлеб ржано-пшеничный	30
Компот из сухофруктов	200
Итого:	730

Меню питания обучающихся 5-11 классов

I неделя, ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Каша пшено и рис	200
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Чай с сахаром	200
Итого:	460

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

II неделя, ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Каша пшено и рис	200
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Чай с сахаром	200
Фрукт	150
Итого:	610

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Меню питания обучающихся 1-4 классов

II неделя, ПЯТНИЦА

Завтрак

Омлет натуральный с зел. горошком	200
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60
Какао с молоком	200
Св. помидор/огурец	60
Итого:	520

Обед

Свежий помидор/огурец	60
Суп с картофелем и рисом	200
Рыба припущ.	90
Пюре картофельное	150
Хлеб ржано-пшеничный	30
Компот из сухофруктов	200
Итого:	730

Меню питания обучающихся 5-11 классов

II неделя, ПЯТНИЦА

Завтрак

Омлет натуральный с зел. горошком	200
Хлеб ржано-пшеничный	19
Какао с молоком	200
Итого:	419

Меню питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов

II неделя, ПЯТНИЦА

Завтрак

Омлет натуральный с зел. горошком	200
Хлеб ржано-пшеничный	30
Какао с молоком	200
Итого:	430