

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 61 - А от 01.09.2026 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»									
1 нед. ПОНЕДЕЛЬНИК	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	День	№ рецептуры
								Калорийн ость	
	завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	230	13,1	19,6	42,1	407	8/229
		закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	12/54-83- 2020
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром, №53
		фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,4	16,3	63	пром, №10
		конд. Изд.	Слойка фруктовая	50	3	8,5	28	200	пром
	Итого			760	20,6	38,9	116	898,08	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									
1 нед. ВТОРНИК	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
	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	51/1
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,01	13,3	52,58	944/54
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром, №53
		фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,4	16,3	63	пром, №10
Итого			620	24,24	23,94	67,57	578,15		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									
1 нед. СРЕДА	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	День	№ рецептуры
								Калорийн ость	
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, №33/2	

	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, №52
	фрукты	Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром, №10
Итого			590	13,25	11,36	85	501,58	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								1 нед. ЧТ.
1 НЕД. ЧЕТВЕРГ								
	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
завтрак	гор.блюдо	Блюда	200	8,6	12,8	34,2	285,8	22/54-9к-2020
	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	51/1
	гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	379/24
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	15,3	пром, №52
	фрукты	Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром, №10
Итого			620	19,77	25,23	87,77	597,97	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								1 нед. ПТ.
1 НЕД. ПЯТНИЦА								
	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
завтрак	Гор.блюдо	Блюда	100	7,2	18,2	2,97	93,6	37/486
	Гарнир	Рыба запеченная (тушеная) с овощами	150	3,6	5,4	36,4	208,7	5/54-6г-2020
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром, №53
	фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,4	16,3	63	пром, №10
	овощи	Овощи натуральные свежие	100	0,9	0,1	2,9	17	пром, №15
	сладкое	Вафли	30	2,28	4,53	19,2	129,9	пром, №48
Итого			760	16,88	28,93	97,77	604,28	

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»						День		2 нед. ПН.
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с рисом (Дружба)	200	5	4,4	29,53	178	182/20
	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	51/1
	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	382/16
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	15,3	пром, №52
	фрукты	Фрукт сезонный	150	1,35	0,3	12,15	64,5	пром, №10
Итого			620	17,72	17,43	81,85	500,17	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»						День		2 нед. ВТ.
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
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	7/54-4г-2020
	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	944/54
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром, №53
	конд. изд.	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	пром, №48
	овощи	Овощи натуральные свежие	100	0,9	0,1	2,9	17	пром, №15
Итого			610	25,72	35,76	87,1	736,38	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»						День		2 нед. СР.
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, №33/1
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55

2 нед. СРЕДА

	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	15,3	пром, №52
	фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром, №10
Итого			580	14,25	13,06	84	516,88	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
2 НЕД. ЧЕТВЕРГ							День	2 нед. ЧТ.
	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,43	6,3	147,1
		гарнир	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66
		закуска	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,6	86
		фрукты	Фрукт сезонный	150	1,35	0,3	12,15	64,5
Итого				730	22,55	18,43	82,45	598,38
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
2 НЕД. ПЯТНИЦА							День	2 нед. ПТ.
	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	завтрак	гор.блюдо	Плов со свиной	250	34,1	10,1	41,5	393,2
		овощи	Овощи натуральные свежие	100	0,9	0,1	2,9	17
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66
		фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,4	16,3	63
		сладкое	Пряник	30	1,65	1,95	20,4	108
Итого				760	39,55	12,85	101,1	673,28