

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 61 -А от 01.09.2026 г.

Директор: О.И. Кузьминых



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

ЗАВТРАКИ 5-11 классы

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»		1 нед. ПН,					1 нед. ПН,	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия» 1 НЕД. ПОНЕДЕЛЬНИК	завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	230	13,1	19,6	42,1	407
		закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132
	Итого			590	19,1	30,3	85,2	701,08
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»							1 нед. ВТ.	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия» 1 НЕД. ВТОРНИК	завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	200	16,8	15,8	12,1	261,4
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,01	13,3	52,58
		хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132
		фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого			610	21,82	17,01	67,1	516,48
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»							1 нед. СР.	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия» 1 НЕД. СРЕДА	завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный	180	10,2	9,86	36,3	340,9
			Повидло	30	0	0	12,2	48,8
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30,6	30,6
	Итого			150	0,6	0,6	14,7	70,5
				620	15,5	12,26	100,3	516,88

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										День	1 нед. ЧТ.
1 НЕД. ЧЕТВЕРГ										Калорийн ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы					
завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7					
	гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2					
	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37					
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3					
	фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7					
Итого			670	21,87	28,33	96,27					
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										День	1 нед. ПТ.
1 НЕД. ПЯТНИЦА										Калорийн ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы					
завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная (тушеная) с овощами	100	7,2	18,2	2,97					
	гарнир	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6					
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5					
	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27					
Итого			560	16,4	26	85,07					
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										День	2 нед. ПН.
2 НЕД. ПОНЕДЕЛЬНИК										Калорийн ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы					
завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с рисом (Дружба)	250	6,25	5,5	36,91					
	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5					
	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37					

	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			670	18,22	18,83	91,78	550,67	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
2 НЕД. ВТОРНИК	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	завтрак	гор.блюдо	100	11,9	19,9	2	232,9	591/13
		гарнир	200	10,9	9,2	47,9	238,9	7/54-4г-2020
		овощи	100	0,9	0,1	2,9	17	пром, №15
		Овощи натуральные свежие						
		гор.напиток	200	0,22	4,06	13,3	52,58	944/54
		хлеб	60	4,2	0,6	27	132	пром, №53
Итого			660	28,12	33,86	93,1	673,38	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
2 НЕД. СРЕДА	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	завтрак	гор.блюдо	180	10,2	9,86	36,3	340,9	467/33
			20	1	1,7	11,2	64,1	пром, №33/1
		гор.напиток	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
		хлеб	30	2,25	0,9	15,3	15,3	пром, №52
		фрукт	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	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	завтрак	гор.блюдо	100	13,7	7,43	6,3	147,1	25/54-11р-2020
		Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)						

	гарнир	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	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
	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,6	86	№11/45
Итого			630	22,4	19,93	82,5	603,48	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
2 НЕД. ПЯТНИЦА								
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
завтрак	гор.блюдо	Плов со свиной	250	34,1	10,1	41,5	393,2	601/32
	овощи	Овощи натуральные свежие	100	0,9	0,1	2,9	17	пром, №15
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132	пром, №53
Итого			610	39,4	10,8	77,9	568,28	