

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 2 от 12.01.2026 г.

Директор О.И. Кузьминых



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

ЗАБІТРАКІ 5-1 КЛАСЫ

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										1 нед. ПН,
1 нед.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
		завтрак	гор. блюдо	Макароны из изделия с тёртым сыром	230	13,1	19,6	42,1	407	229
				Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	54-83-2020
			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			590	19,1	30,3	85,2	701,08	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										1 нед. ВТ.
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
			гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,22	0,01	13,3	52,58	944/54
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132	пром, №53
			фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром, №10
		Итого			610	21,82	17,01	67,1	516,48	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										1 нед. СР.
1 нед.	СРЕДА	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
				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	60	4,5	1,8	30,6	30,6	пром, №52
			фрукт	Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром, №10
		Итого			620	15,5	12,26	100,3	516,88	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»										1 нед. ЧТ.

1 НЕД. ЧЕТВЕРГ									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к-2020	
	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		150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром, №10	
	фрукт	Фрукт сезонный							
Итого			640	16,02	23,93	76,27	588,85		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									
1 НЕД. ПЯТНИЦА									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	Гор. блюдо	Биточки	100	13,9	2,1	9,6	113	345/453	
	Гарнир	Макароны отварные	200	4,8	7,2	48	278	54-6г-2020	
	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			560	23,1	9,9	91,1	549,08		
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	250	17,4	19,57	9,5	284,3	287/58	
	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	54-8з-2020	
	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	23,4	30,27	52,6	578,38		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									
							День	2 нед. ПН.	
							День	2 нед. ВТ.	

2 нед. Вторник									
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	
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,2	47,9	238,9	54-4г-2020	
	гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	944/54	
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132	пром, №53	
Итого			560	27,22	33,76	90,2	656,38		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									
2 нед. СРЕДА									
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	
	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									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
завтрак	гор. блюдо	Каша пшениная с рисом (Дружба)	250	6,25	5,5	36,91	222,5	182/20	
	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	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	15,3	пром, №52	
	конд. Изд.	Печенье	30	2,1	5,1	17,7	126	пром	
Итого			550	19,72	23,33	94,78	606,17		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»									
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	250	34,1	10,1	41,5	393,2	601/32	
	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,6	86	№11/45	
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,08	943/55	
	хлеб	Хлеб ржано-пшени	60	4,2	0,6	27	132	пром	
Итого			610	40,1	15,7	82,6	637,28		