

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 2 от 12.01.2026 г.

Директор О.И. Кузьминых



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1 - 4 классов
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

ЗАБТРАКН 1-4 классы

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	1 нед. ПН,
1 нед. ПОНЕДЕЛЬНИК								Калорийин ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	гор. блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	230	13,1	19,6	42,1	407	229	
	закуска	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	30	2,1	0,3	13,5	66	пром, №53	
	конд. Изд.	Слойка фруктовая	50	3	8,5	28	200	пром	
Итого			610	20	38,5	99,7	835,08		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	1 нед. ВТ.
1 нед. ВТОРНИК								Калорийин ость	№ рецептуры
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы			
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	ТК №1	
	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	0,4	16,3	63	пром, №10	
Итого			650	26,34	24,24	81,07	644,15		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	1 нед. СР.
1 нед. СРЕДА								Калорийин 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, №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. ЧЕТВЕРГ								
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-2020
		Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	ТК №1
	хлеб							
	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. 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	150	3,6	5,4	36,4	208,7	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
	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
Итого			610	22,98	12,43	88,1	560,68	
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

[illegible]

	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	ТК №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. ПЯТНИЦА									2 нед. ПТ.
	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
		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-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром, №53
		сладкое	Пряник	30	1,65	1,95	20,4	108	пром
	Итого			610	39,65	17,35	89,5	679,28	