

**УТВЕРЖДАЮ**

**Приказ № 45 - 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» |              |                                          |              |       |       |          | День          | 1 нед. ПН,    |
|-------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|---------------|---------------|
| 1 НЕД. ПОНЕДЕЛЬНИК                        |              |                                          |              |       |       |          |               |               |
| Прием пищи                                | Раздел меню  | Блюда                                    | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийн ость | № рецептуры   |
| завтрак                                   | гор. блюдо   | Макаронные изделия с тертым сыром        | 230          | 13,1  | 19,6  | 42,1     | 407           | 8/229         |
|                                           |              | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100          | 1,6   | 10,1  | 9,6      | 136           | 12/54-83-2020 |
|                                           | закуска      |                                          |              |       |       |          |               |               |
|                                           | 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» |              |                                          |              |       |       |          | День          | 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        |
|                                           | 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» |              |                                          |              |       |       |          | День          | 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 | 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»

День

1 нед. ЧТ.

1 НЕД. ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Раздел меню | Блюда                        | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры   |
|------------|-------------|------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|---------------|
| завтрак    | гор. блюдо  | Каша вязкая молочная овсяная | 200          | 8,6   | 12,8  | 34,2     | 285,8        | 22/54-9к-2020 |
|            |             | Бутерброд с маслом и сыром   | 40           | 4,52  | 7,43  | 12,37    | 135,17       | 51/1          |
|            | хлеб        | гор. 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»

День

1 нед. ПТ.

1 НЕД. ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Раздел меню  | Блюда                               | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры  |
|------------|--------------|-------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|--------------|
| завтрак    | Гор. блюдо   | Рыба запеченная (тушеная) с овощами | 100          | 7,2   | 18,2  | 2,97     | 93,6         | 37/486       |
|            | Гарнир       | Рис отварной                        | 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    |
|            |              |                                     | 100          | 0,9   | 0,1   | 2,9      | 17           | пром, №15    |
|            | закуска      | Овощи натуральные свежие            |              |       |       |          |              |              |
|            | 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»

2 НЕД.

## ПОНЕДЕЛЬНИК

| 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»

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       |
|            | 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    |
|            | закуска      | 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»

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 | Калорийн ость | № рецептуры    |
|  | завтрак    | гор. блюдо   | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100          | 13,7  | 7,43  | 6,3      | 147,1         | 25/54-11р-2020 |
|  |            | гарнир       | Рис отварной                             | 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      |
|  |            | овощи        | Овощи натуральные свежие                 | 100          | 0,9   | 0,1   | 2,9      | 17            | пром, №15      |
|  |            | фрукты       | Фрукт сезонный                           | 150          | 1,35  | 0,3   | 12,15    | 64,5          | пром, №10      |
|  | Итого      |              |                                          | 730          | 21,85 | 13,53 | 77,75    | 529,38        |                |

|                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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      |
|  |            | 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   |
|  |            | фрукт        | Фрукт сезонный            | 150          | 0,6   | 0,4   | 16,3     | 63            | пром, №10   |
|  |            | сладкое      | Пряник                    | 30           | 1,65  | 1,95  | 20,4     | 108           | пром, №48   |
|  | Итого      |              |                           | 760          | 40,25 | 17,75 | 105,8    | 742,28        |             |