

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 45 -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»							День	1 нед. ПН,
1 НЕД. ПОНЕДЕЛЬНИК								
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
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	60	4,2	0,6	27	132	пром, №53
Итого			590	19,1	30,3	85,2	701,08	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»							День	1 нед. ВТ.
1 НЕД. ВТОРНИК								
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
завтрак	гор. блюдо	Голубцы ленивые	200	16,8	15,8	12,1	261,4	636/59
	гор. напиток	Чай с сахаром и 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»							День	1 нед. СР.
1 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
		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»								День	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	22/54-9к-2020	
	гор. напиток	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	379/24	
	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,52	7,43	12,37	135,17	51/1	
	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	21,87	28,33	96,27	669,27		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	1 нед. ПТ.
1 НЕД. ПЯТНИЦА									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	гор. блюдо	Рыба запеченная (тушеная) с овощами	100	7,2	18,2	2,97	93,6	37/486	
	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	60	4,2	0,6	27	132	пром, №53	
Итого			560	16,4	26	85,07	529,98		
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								День	2 нед. ПН.
2 НЕД. ПОНЕДЕЛЬНИК									
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	
завтрак	гор. блюдо	Каша пшениая 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	51/1	

	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	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ 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	7/54-4-2020
	гарнир		100	0,9	0,1	2,9	17	пром, №15
	закуска	Овощи натуральные свежие						
	гор.напиток	Чай с сахаром и 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			660	28,12	33,86	93,1	673,38	

МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

2 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
		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	200	4,8	7,2	48,6	278,3	5/54-6-2020
	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
			100	0,9	0,1	2,9	17	пром, №15
	закуска	Овощи натуральные свежие						
	Итого		630	21,7	15,03	77,8	534,48	
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»								
2 нед. ПЯТНИЦА								
	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
			Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,6	86
		закуска						
		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			610	40,1	15,7	82,6	637,28