

УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ. Торопецкая гимназия

Врио директора

А.И. Елисеева

Приказ № 69

«21» августа 2026 года



Примерное 10-дневное меню

МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона

Неделя 1 день 1

Школа	МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона				Отд./корп	1-4 классы		День	02.09.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Венигрет	200		446,20	18,21	24,64	57,13
	гор.напиток		Чай с лимоном и сахаром	200		60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		96,07	3,00	0,40	20,00
	фрукты		Апельсин	180		37	0,9	0	8,4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Неделя 1 день 2

Школа	МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона				Отд./корп	1-4 классы		День	03.09.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макароны с сыром	200		280,33	16,88	13,97	54,47
	гор.напиток		Какао на молоке	200		187,00	4,70	5,00	21,80
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		96,07	3,00	0,40	20,00
	фрукты		Яблоко	160		37	0,2	0,3	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Неделя 1 день 3

Школа	МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона			Отд./корп	1-4 классы		День	04.09.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная на молоке с маслом	200		368,20	8,00	15,8	33,8
	гор.напиток		Какао на молоке	200		60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		96,07	3,00	0,40	20,00
	фрукты		Груша	180		41	0,5	0	10,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Неделя 2 день 4

Школа	МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона				Отд./корп	1-4 классы		День	07.09.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Вермишель молочная с маслом	200		324,80	12,88	16,64	54,47
	гор.напиток		Чай с лимоном и сахаром	200		60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		96,07	3,00	0,40	20,00
	фрукты		Банан	190		94	1,5	0	22
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Неделя 2 день 5

Школа	МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона			Отд./корп	1-4 классы		День	08.09.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая молочная маслом	200		445,33	19,34	24	70,27
	гор.напиток		Чай с лимоном и сахаром	200		60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		96,07	3,00	0,40	20,00
	фрукты		Апельсин	180		37	0,90	0,00	8,40
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Неделя 2 день 6

Школа	МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона				Отд./корп	1-4 классы		День	09.09.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая с маслом	200		444,16	12,58	23,5	71,47
	гор.напиток		Чай с лимоном и сахаром	200		60,00	0,30	0,00	15,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		96,07	3,00	0,40	20,00
	фрукты		Груша	180		41	0,50	0,00	10,60
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Неделя 2 день 7

Школа	МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона				Отд./корп	1-4 классы		День	10.09.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная со сливочным маслом	200		198,75	8,63	6,09	38,64	
	гор.напиток		Какао с молоком	200		187,00	4,70	5,00	21,80	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		96,07	3,00	0,40	20,00	
	фрукты		Яблоко	190		150,4	1,28	1,28	31,36	
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо									
	2 блюдо									
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.									
	хлеб черн.									

Неделя 2 день 8

Школа	МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона				Отд./корп	1-4 классы		День	11.09.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная с маслом	200		311,20	8,00	15,8	33,8	
	гор.напиток		Чай с лимоном и сахаром	200		60,00	0,30	0,00	15,20	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	40		96,07	3,00	0,40	20,00	
	Фрукты		Банан	190		94,00	1,50	0,00	22,00	
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо									
	2 блюдо									
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.									
	хлеб черн.									

Неделя 3 день 10

14.09.2026

[illegible]

15.09.2026

[illegible]