"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ-СОШ №11 г.Искитима
_____ Л.Н. Бучнева
Приказ от 7 октября 2026 г. № 43-С

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
ГОРОДА ИСКИТИМА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

м-он Южный	Отд./корп	*52*	**День**	**1**	

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	**Т.№271**	Котлета домашняя (свинина, говядина)	90	14,02	25,46	7,32	314,5
	Т.№54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,78	43,74	244,2
	Т.№54-3соус	Соус скрасный основной	20	0,43	0,44	1,73	12,7
	Т.№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	2,97	13,4
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3
		Итого за завтрак:	**520**	**21,30**	**31,97**	**70,52**	**655,10**

День **2**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	**Т.№54-11г**	Картофельное пюре	200	4,1	7,07	26,43	185,8
	Т.№400	Сосиски детские	100	10,34	21,03	0,36	232,1
	Т.№54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,4
	Пром.	Хлеб Ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7

	Итого за завтрак:	**530**	**17,06**	**28,71**	**53,82**	**542,00**

День **3**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	**Т.№54-6к**	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,9
	Т.№54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0	53,7
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3
	Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Т.№54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9
		Итого за завтрак:	**595**	**15,66**	**15,43**	**82,74**	**532,40**

День **4**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	**Т.№54-4г**	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,6
	Т.№54-23м	Биточек из курицы	100	19,11	3,65	13,4	162,8
	Т.№54-3соус	Соус красный основной	20	0,43	0,44	1,73	12,7
	Т.№54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3
		Итого за завтрак:	**550**	**32,98**	**12,82**	**85,78**	**590,40**

День **5**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	**Т.№54-1г**	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4
	Т.№54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12,39	13,07	12,15	215,7
	Т.№54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	8,86	85,9
	Пром.	Хлеб Ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7
		Итого за завтрак:	**530**	**26,15**	**23,51**	**76,63**	**622,70**

День **6**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Т.№54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5
	Т.№54-1з	Сыр твердых сортов	30	6,96	8,85	0	107,5
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3
	Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Т.№54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,23	0,11	0,16	42,5
		Итого за завтрак:	**610**	**15,35**	**15,22**	**58,28**	**471,40**

День **7**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Т.№54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4
	Т.№54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,2
	Т.№54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9
	Пром.	Хлеб Ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7
		Итого за завтрак:	**530**	**23,74**	**19,13**	**78,02**	**579,20**

День **8**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Т.№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,6
	Т.№54-5м	Котлета из курицы	100	19,9	4,32	13,59	169,7
	Т.№54-3соус	Соус красный основной	20	0,43	0,44	1,73	12,7
	Т.№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	2,97	13,4
	Пром.	Хлеб Ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7
		Итого за завтрак:	**550**	**33,53**	**13,62**	**78,08**	**566,10**

День **9**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Т.№54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,07	26,43	185,8
	Т.№54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,06	2,65	8,57	114,3
	Т.№54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	7,55	71,4

	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
		Итого за завтрак:	**560**	**26,59**	**13,06**	**72,07**	**512,10**

День **10**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	**Т.№54-1г**	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4
	Т.№54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,68	10,2	14,03	210,7
	Т.№54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	11,01	46,7
	Пром.	Хлеб Ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7
		Итого за завтрак:	**520**	**25,01**	**17,31**	**80,66**	**578,50**