"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: обучающиеся с ОВЗ

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

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	**Т.№54-24к**	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,26	34,28	272,90
	Т.№54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0,00	107,50
	Т.№54-4хн	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,90
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30
	Пром.	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50
		Итого за завтрак:	**530,00**	**18,82**	**20,58**	**72,63**	**551,10**
Обед							
	Т.№54-25с	Суп гороховый	250	6,33	3,20	18,21	127,00
	Т.№54-6г	Рис отварной	200	4,81	6,41	48,59	271,40
	Т.№271	Котлета домашняя (свинина, говядина)	100	15,57	28,28	8,13	349,40
	Т.№54-3соус	Соус скрасный основной	20	0,43	0,44	1,73	12,70
	Т.№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	2,97	13,40
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
		Итого за обед:	**830**	**31,35**	**39,10**	**103,39**	**891,30**

		Итого за день:	1360	50,17	59,68	176,02	1442,40

День 2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Т.№54-1т	Запеканка из творога	150	29,66	10,67	17,11	283,1
	Пром.	Джем из абрикосов	30	0,15	0	21,57	86,9
	Т.№54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	8,86	85,9
	Пром.	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,30
		Итого за завтрак:	500	34,97	14,67	59,30	509,20
Обед							
	Т.№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,63	6,74	12,13	123,60
	Т.№54-11г	Картофельное пюре	200	4,10	7,07	26,43	185,80
	Т.№400	Сосиски детские	100	10,34	21,03	0,36	232,10
	Т.№54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,40
	Пром.	Батончик злаковый	40	2,18	5,16	24,28	154,80
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,70
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30
		Итого за обед:	850	25,15	40,85	104,99	890,70
		Итого за день:	1350	60,12	55,52	164,29	1399,90

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	274,90
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,70
	Пром.	Банан	150	2,25	0,75	31,50	141,80
	Т.№54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,14	4,96	36,4
		Итого за завтрак:	580	14,10	12,37	85,98	511,80
Обед	Т.№54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,55	6,70	6,60	100,90
	Т.№54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,15	18,42	48,23	435,30

	Т.№54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,90
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
		Итого за обед:	**760**	**28,24**	**25,65**	**99,99**	**743,70**
		Итого за день:	**1340**	**42,34**	**38,02**	**185,97**	**1255,50**

День **4**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	Т.№54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,14	9,24	38,64	270,30
	Т.№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	2,78	12,30
	Пром.	Сдоба обыкновенная	60	4,86	3,18	32,94	179,80
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,20
		Итого за завтрак:	**500**	**15,83**	**12,94**	**90,20**	**540,60**
Обед							
	Т.№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,60
	Т.№54-23м	Биточек из курицы	100	19,11	3,63	13,42	162,80
	Т.№54-3соус	Соус красный основной	20	0,43	0,44	1,73	12,70
	Т.№54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,00
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
	Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
		Итого за обед:	**730**	**35,86**	**13,64**	**115,26**	**727,30**
		Итого за день:	**1230**	**51,69**	**26,58**	**205,46**	**1267,90**

День **5**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	Пром.	Банан	150	2,25	0,75	31,50	141,80
	Т.№54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,89	5,81	32,99	207,80
	Т.№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	2,97	13,40
	Т.№54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0,00	107,50
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,70

		Итого за завтрак:	**610**	**17,33**	**15,82**	**79,34**	**529,20**
Обед	**Т.№54-3с**	Рассольник Ленинградский	250	3,82	6,88	16,53	143,40
	Т.№54-1г	Макароны отварные	200	7,10	6,56	43,74	262,40
	Т.№54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12,39	13,07	12,15	215,70
	Т.№54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	8,86	85,90
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
		Итого за обед:	**810**	**31,95**	**30,75**	**105,04**	**824,80**
		Итого за день:	**1420**	**49,28**	**46,57**	**184,38**	**1354,00**

День **6**

Прием пищи	***№ рец.***	***Блюдо***	***Выход, г***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Калорийность***
Завтрак	**Пром.**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80
	Т.№54-6о	Яйцо вареное	60	7,16	6,07	0,38	84,80
	Т.№54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,50
	Т.№54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	7,55	71,50
	Т.№53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
		Итого за завтрак:	**510**	**19,43**	**21,92**	**56,40**	**500,70**
Обед							
	Т.№54-19с	Борщ с фасолью	250	3,85	6,40	15,38	134,40
	Т.№54-21г	Горошница	200	19,27	1,76	45,04	273,10
	Т.№413	Шницель из свинины	100	12,26	27,62	11,83	344,80
	Т.№54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,23	0,11	10,16	42,60
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
		Итого за обед:	**810**	**40,17**	**36,37**	**111,93**	**935,50**
		Итого за день:	**1320**	**59,60**	**58,29**	**168,33**	**1436,20**

День **7**

Прием пищи	***№ рец.***	***Блюдо***	***Выход, г***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Калорийность***
Завтрак	**Т.№54-1т**	Запеканка из творога	150	29,66	10,67	17,11	283,10

	Пром.	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	21,57	86,90
	Т.№54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,00
	Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
		Итого за завтрак:	**530**	**30,60**	**11,31**	**61,36**	**469,60**
Обед							
	Т.№54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,65	3,77	13,74	103,50
	Т.№54-1г	Макароны отварные	200	7,10	6,56	43,74	262,40
	Т.№54-21м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,20
	Т.№54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,90
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
		Итого за обед:	**810**	**29,37**	**23,26**	**103,64**	**741,40**
		Итого за день:	**1340**	**59,97**	**34,57**	**165,00**	**1211,00**

День **8**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	Т.№54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,90
	Т.№54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	8,86	85,90
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,70
	Пром.	Банан	120	1,80	0,60	25,20	113,40
		Итого за завтрак:	**550**	**16,78**	**14,60**	**83,58**	**532,90**
Обед							
	Т.№54-25с	Суп гороховый	250	6,33	3,20	18,21	126,90
	Т.№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,60
	Т.№54-5м	Котлета из курицы	100	19,12	4,32	13,59	169,80
	Т.№54-3соус	Соус красный основной	20	0,43	0,44	1,73	12,80
	Т.№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	2,78	12,30
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
		Итого за обед:	**830**	**41,00**	**17,17**	**107,98**	**750,80**
		Итого за день:	**1380**	**57,78**	**31,77**	**191,56**	**1283,70**

						День	9
Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,70
	Т.№54-1о	Омлет натуральный	170	14,37	20,38	3,68	255,60
	Т.№54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0,00	107,50
	Т.№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	2,97	13,40
		Итого за завтрак:	**580**	**24,16**	**30,24**	**33,23**	**501,80**
Обед							
	Т.№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,63	6,74	12,13	123,6
	Т.№54-11г	Картофельное пюре	200	4,10	7,07	26,43	185,80
	Т.№54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,06	2,65	8,57	114,30
	Т.№54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	7,55	71,40
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,00
		Итого за обед:	**840**	**32,50**	**20,04**	**98,96**	**706,10**
		Итого за день:	**1420**	**56,66**	**50,28**	**132,19**	**1207,90**

						День	10
Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	53-19з	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,00
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,70
	Т.№54-9к	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,59	11,26	34,28	272,80
	Т.№54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,07	10,23	42,80
	Пром.	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	79,40
		Итого за завтрак:	**645**	**12,80**	**15,73**	**73,47**	**486,70**
Обед							
	Т.№54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,66	15,49	152,40
	Т.№54-1г	Макароны отварные	200	7,10	6,56	43,74	262,40
	Т.№54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,43	11,33	15,60	234,10

	Т.№54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	11,01	46,70
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
		Итого за обед:	**810**	**38,62**	**24,46**	**109,60**	**813,00**
		Итого за день:	**1455**	**51,42**	**40,19**	**183,07**	**1299,70**