"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 12 лет и старше

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	100	0,80	0,20	7,50	35,00
		Итого за завтрак:	**560,00**	**19,06**	**20,64**	**74,88**	**561,60**
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:	**1390**	**50,41**	**59,74**	**178,27**	**1452,90**

День **2**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Завтрак	**Т.№54-1т**	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	22,8	377,5
	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	170	0,68	0,68	16,66	75,50
		Итого за завтрак:	**600**	**45,06**	**18,43**	**69,89**	**625,80**
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	40	2,64	0,48	15,84	78,20
	Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80
		Итого за обед:	**870**	**26,57**	**41,05**	**113,87**	**933,70**
		Итого за день:	**1470**	**71,63**	**59,48**	**183,76**	**1559,50**

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	40	2,64	0,48	15,84	78,20
	Пром.	Банан	170	2,55	0,85	35,70	160,70
	Т.№54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,14	4,96	36,4
		Итого за завтрак:	**610**	**15,06**	**12,59**	**94,14**	**550,20**
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.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
		Итого за обед:	**960**	**29,24**	**25,85**	**120,19**	**830,30**
		Итого за день:	**1570**	**44,30**	**38,44**	**214,33**	**1380,50**

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.	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	75,60
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,20
		Итого за завтрак:	**700**	**17,63**	**13,34**	**106,40**	**616,20**
Обед							
	Т.№54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,66	15,49	152,50
	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	80	6,08	0,64	39,36	187,50
		Итого за обед:	**850**	**46,66**	**18,86**	**125,89**	**860,10**
		Итого за день:	**1550**	**64,29**	**32,20**	**232,29**	**1476,30**

День **5**

	№ рец.	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Прием пищи	Пром.	Банан	170	2,55	0,85	35,70	160,70
Завтрак	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:	**630**	**17,63**	**15,92**	**83,54**	**548,10**
	Т.№54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,82	6,88	16,53	143,40
Обед	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:	**1440**	**49,58**	**46,67**	**188,58**	**1372,90**
						День	**6**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
Завтрак	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	71,40
	Т.№53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Пром.	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50
		Итого за завтрак:	**600**	**21,51**	**22,22**	**71,49**	**571,90**
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:	**1410**	**61,68**	**58,59**	**183,42**	**1507,40**
						День	**7**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Т.№54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	22,80	377,50
	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:	**580**	**40,49**	**14,87**	**67,05**	**564,00**
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.	Батончик злаковый	40	2,18	5,16	24,28	154,80
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
		Итого за обед:	**850**	**31,55**	**28,42**	**127,92**	**896,20**
		Итого за день:	**1430**	**72,04**	**43,29**	**194,97**	**1460,20**

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	40	2,64	0,48	15,84	78,20
	Пром.	Банан	120	1,80	0,60	25,20	113,40
		Итого за завтрак:	**560**	**17,44**	**14,72**	**87,54**	**552,40**
Обед	Т.№54-25с	Суп гороховый	250	6,33	3,20	18,21	127,00
	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	169,70
	Т.№54-3соус	Соус красный основной	20	0,43	0,44	1,73	12,70
	Т.№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	2,78	12,30

	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
		Итого за обед:	**860**	**43,28**	**17,41**	**122,74**	**821,00**
		Итого за день:	**1420**	**60,72**	**32,13**	**210,28**	**1373,40**

День **9**

	№ рец.	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Прием пищи	**Пром.**	Банан	150	2,25	0,75	31,50	141,80
Завтрак	**Пром.**	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,70
	Т.№54-1о	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,70
	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:	**610**	**28,35**	**33,98**	**50,67**	**622,10**
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.	Батончик злаковый	40	2,18	5,16	24,28	154,80
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,50
		Итого за обед:	**870**	**33,92**	**25,12**	**118,32**	**837,40**
		Итого за день:	**1480**	**62,27**	**59,10**	**168,99**	**1459,50**

День **10**

	№ рец.	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Прием пищи	**53-19з**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
Завтрак	**Пром.**	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
	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:	**680**	**14,82**	**19,72**	**85,41**	**578,50**
Обед	**Т.№54-12с**	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,66	15,49	152,50
	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	80	5,28	0,96	31,68	156,50
		Итого за обед:	**830**	**39,94**	**24,70**	**117,52**	**852,20**
		Итого за день:	**1510**	**54,76**	**44,42**	**202,93**	**1430,70**