


УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МБОУ-СОШ № 11 г. Искитима
 Л.Н. Бучнева
 Приказ от 19 августа 2026 г. № 27-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.№54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,52	6,6	8,57	163,6
	Т.№54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	7,55	71,5

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3
	Итого за завтрак:	530	27,77	16,77	57,31	491,20

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