"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 и старше

Характеристика питающихся: без особенностей

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

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
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.	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:	**870**	**33,53**	**44,26**	**127,67**	**1046,10**
Дополнительно							
	Т.№54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,27	3,89	0,00	48,13
	Т.№54-24к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,26	34,28	272,90
	Т.№54-8г	Капуста тушеная	200	4,80	6,30	19,47	151,42
	Т.№54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,27	11,30	6,29	191,91

	Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,65	27,45	149,80
						День	2
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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.	Хлеб пшеничный	120	9,12	0,96	59,04	281,30
		Итого за обед:	870	27,83	36,05	113,11	888,20
Дополнительно							
	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
	Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,65	27,45	149,80
	Т.№413	Шницель из свинины	100	12,26	27,62	11,83	344,90
	Пром.	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50
	Т.№54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,24
						День	3
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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
	Т.№3	Бутерброд с сыром	30/30	6,21	10,89	9,93	162,60
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
		Итого за обед:	760	34,45	36,54	109,92	906,30
Дополнительно							

	Т.№54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,90
	Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,65	27,45	149,80
	Т.№54-25м	Курица тушеная с морковью	100	15,00	6,59	4,75	138,18
	Т.№54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,90
	Т.№54-7м	Шницель из говядины	100	18,25	17,40	16,43	295,20

День **4**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
Обед							
	Т.№54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,66	15,49	152,5
	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	90	6,84	0,72	44,28	211,00
		Итого за обед:	**860**	**47,42**	**18,94**	**130,81**	**883,60**
Дополнительно							
	Т.№54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,14	9,24	38,64	270,30
	Т.№54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,99	15,52	2,40	209,10
	Т.№54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	100	16,09	11,04	2,86	175,20
	Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,65	27,45	149,80

День **5**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
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	90	5,94	1,08	35,64	176,00
		Итого за обед:	**840**	**33,93**	**31,11**	**116,92**	**883,40**
Дополнительно							
	Т.№54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,89	5,81	32,99	207,80
	Т.№54-6м	Биточек из говядины	100	18,25	17,40	16,43	295,23
	Пром.	Сдоба обыкновенная	60	4,86	3,18	32,94	179,80
	Пром.	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	68,00

День **6**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
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	90	6,84	0,72	44,28	211,00
		Итого за обед:	**840**	**42,45**	**36,61**	**126,69**	**1005,90**
Дополнительно							
	Т.№54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,50
	Т.№54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,27	11,30	6,29	191,91
	Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Т.№54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,90	7,02	40,67	249,50
	Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,65	27,45	149,80

День **7**

Прием пищи	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Калорийность*
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.№54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,00
	Т.№3	Бутерброд с сыром	30/30	6,21	10,89	9,93	162,60
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,40
		Итого за обед:	**810**	**34,79**	**34,14**	**105,91**	**870,10**
Дополнительно							
	Т.№54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,85	7,39	6,27	147,10
	Т.№54-1т	Запеканка из творога	150	29,66	10,67	21,65	301,30
	Пром.	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	21,57	86,90
	Т.№54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,14	9,24	38,64	270,30
	Т.№54-2м	Гуляш из говядины	100	16.99	16,51	3,90	232,15
	Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,65	27,45	149,80

День **8**

Прием пищи	***№ рец.***	***Блюдо***	***Выход, г***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Калорийность***
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**
Дополнительно							
	Т.№54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,90
	Т.№54-8г	Капуста тушеная	200	4,80	6,30	19,47	151,42
	Т.№54-3м	Голубцы ленивые	100	8,44	7,64	6,43	128,30
	Пром.	Сдоба обыкновенная	60	4,86	3,18	32,94	179,80
	Пром.	Гемотоген	100	7,00	3,00	54,00	271,00

						День	9

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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.№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**
Дополнительно	Т.№54-1о	Омлет натуральный	170	14,37	20,38	3,68	255,60
	Т.№54-16к	Каша "Дружба"	200	5,00	5,88	24,00	168,90
	Т.№54-23м	Биточек из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,60
	Т.№54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,90
	Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Пром.	Сдоба обыкновенная	60	4,86	3,18	32,94	179,80

						День	10

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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	90	5,94	1,08	35,64	176,00
		Итого за обед:	**840**	**40,60**	**24,82**	**121,48**	**871,70**
Дополнительно							
	Т.№54-9к	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,59	11,26	34,28	272,84

Т.№54-21м	Курица отварная	90	28,93	2,19	0,99	139,30
Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,65	27,45	149,80