

Директор МБОУ-СОШ № 11 г. Искитима

"УТВЕРЖДАЮ"

Д. 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 11 лет и старше

Характеристика питающихся: обучающиеся с сахарным диабетом

		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 (без сахара)	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 (без сахара)	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.№54-1г	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Прием пищи	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Прием пищи	Т.№54-1г	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	22,80	377,50
Завтрак	Пром.	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	21,57	86,90
Обед	Т.№54-33хн	Напиток апельсиновый (без сахара)	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
	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 (без сахара)	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

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Прием пищи	Т.№54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,90
Завтрак	Т.№54-21гн	Какао с молоком (без сахара)	200	4,68	3,52	8,86	85,90
Обед	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
	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 (без сахара)	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 (без сахара)	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.№54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,52	6,60	8,57	163,60
	Т.№54-23гн	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,87	2,86	7,55	71,40
	Пром.	Батончик злаковый	40	2,18	5,16	24,28	154,80
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
		Итого за обед:	850	35,86	28,91	108,48	839,80
		Итого за день:	1460	64,21	62,89	159,15	1461,90

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 (без сахара)	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 (без сахара)	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