

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №4 р.п. Линево»

Т.Ю. Гуляева



**Примерное десятидневное меню
Для детей 5-11 классов категории ОВЗ
МБОУ «СОШ №4 р.п. Линево»
2026-2027**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №4 Р.П. ЛИНЕВО"
ИСКИТИМСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№4 Р.П. ЛИНЕВО"
ИСКИТИМСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2026.09.15 12:54:22 +07'00'

Неделя первая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 1 Понедельник							
Завтрак 1	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	пром	круассан	40	2,68	0,78	22,34	107,1
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,2
Обед	54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,91	4,75	15,53	144,5
	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,51	10,15	10,33	142,7
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,6
	54-16м	Тефтеля из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
	54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,5
	Пром.	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71

Неделя третья	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 2 Вторник							
Завтрак 1	54-20к	Каша молочная жидкая гречневая	250	8,94	7,21	33,39	294,1
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,2
	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
	пром	Печенье апельсиновое	35	2,13	7,62	18,71	151,9
Обед	54-2с	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,9
	54-3з	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,005	1,15	6,4
	54-12м	Плов с курицей	250	34,01	10,11	41,52	393,4
	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром	Банан	200	3	1	42	189

Неделя первая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 3 Среда							
Завтрак 1	54-1о	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
	Пром	Зеленый горошек	60	1,75	0,11	3,55	22,1
	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	35	8,12	10,33	0	125,4
Обед	54-8с	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,6
	54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,5
	54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,07	26,43	185,8
	54-2м	Гуляш из говядины	80	13,59	13,21	3,11	185,8
	54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром.	Пряник с какао	100	5,5	6,5	70	360,5

Неделя первая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 4 Четверг							
Завтрак 1	54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	250	10,16	11,55	48,31	337,7
	54-22хн	Кисель из вишни	200	0,19	0,04	12,85	52,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,2
	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
	пром	Вафли с фруктовым вкусом	50	1,4	1,65	38,65	175
Обед	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126
	54-20з	Зелёный горошек	60	1,75	0,11	3,55	22,1
	54-6г	Рис отварной	200	4,81	6,41	48,59	271,4
	54-1р	Котлета рыбная (горбуша)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром	Банан	200	3	1	42	189

Неделя первая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 5 Пятница							
Завтрак 1	54-25.1К	Каша молочная жидкая рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,2
	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
	пром	Печенье шоколадное	75	4,07	16,33	36,86	311
Обед	54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,4	17,04	157
	54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,5
	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром.	Яблоко	240	0,96	0,96	19,6	88,8

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь, ккал
				Б	Ж	У	
День 1 Понедельник							
Завтрак 1	54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,2
	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
	Пром	печенье	75	5,62	7,35	55,8	311,9
Обед	54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,24	13,47	144,5
	54-3з	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,8
	54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4
	54-7м	Шницель из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром	Банан	200	3	1	42	189

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 2 Вторник							
Завтрак 1	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,06	11,63	42,6	311,2
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,2
	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
	Пром	Круассан	35	2,34	0,68	19,55	93,7
Обед	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
	54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,71	5,38	4,01	67,1
	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,81	6,23	17,59	225,7
	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром.	Яблоко	240	0,96	0,96	19,6	88,8

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 3 Среда							
Завтрак 1	Пром	Вареники с картошки	200	22,56	11,26	29,48	309,6
	53-19з	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2
	Пром.	Яблоко	240	0,96	0,96	19,6	88,8
	54-24хн	Кисель с облепихи	200	0,28	1,14	11,87	58,8
Обед	54-9с	Суп фасолевый	250	8,46	5,73	18	157,4
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,6
	54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром	Печенье апельсиновое	75	4,26	15,24	37,42	303,9

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 4 Четверг							
Завтрак 1	Пром	Яйцо варёное в крутую (2 шт)	125	14,92	12,65	0,8	176,7
	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,2
	пром	банан	250	3,75	1,25	52,5	236,2
Обед	54,9с	Суп картофельный с клёцками	200	4,62	3,27	11,40	93,54
	54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,24	0,21	6,12	31,3
	54-6г	Рис отварной	200	4,81	6,41	48,59	271,4
	54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,38	7,91	4,4	134,3
	54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
	Пром	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,5
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 5 Пятница							
Завтрак 1	пром	Сок (в ассортименте)	200	0	0	10	40
	пром	Булочка (в ассартимете)	100	7,79	6,73	50,79	294,9
	Пром	Банан	200	3	1	42	189
	пром	пряник	50	2,95	2,35	37,5	182,9
Обед	54-4с	Рассольник домашний	250	5,71	7,14	14,5	145,1
	54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,5
	54-21г	Горошница	200	19,27	1,76	45,04	273,1
	54-23м	Биточек их курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,5