



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №4 р.п. Линево»

Т.Ю. Гуляева

**Примерное диетическое (СД) десятидневное меню
Для детей
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 12:54:54 +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-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
	Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Обед	54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175
	54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
	54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

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	54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
	54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
	54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2
	Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
	54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
	54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

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	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
	54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
	54-19г-2020	Капуста тушеная белокочанная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
	54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
	54-31хн-2020	Компот из смородины с сиропом стевии	200	0,3	0,1	3,4	15,9
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

Неделя первая	№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергети
---------------	---	--------------------	-------	----------------------	----------

	рец.		порции 6-11 лет	Б	Ж	У	энергетическая ценность, ккал
День 4 Четверг							
Завтрак 1	54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
	54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9
	Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
	54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
	54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
	54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

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	54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3
	54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175
	54-8р-2020	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
	54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 1 Понедельник							
Завтрак 1	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,4	14,6	46,9	360
	54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
	54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
	54-5м-2020	Котлеты из курица	75	14,3	3,3	10	127,1
	54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 2 Вторник	54-20з-2020						
Завтрак 1	54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
	54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3
	Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
	54-19г-2020	Капуста тушеная белокочанная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
	54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

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	54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
	54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175
	54-4м-2020	Котлеты их говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
	54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

Неделя вторая	№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергети
---------------	---	--------------------	-------	----------------------	----------

	рец.		порции 6-11 лет	Б	Ж	У	калорийная ценность, ккал
День 4 Четверг							
Завтрак 1	54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
	54-31хн-2020	Компот из смородины с сиропом стевии	200	0,3	0,1	3,4	15,9
	Пром.	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
	54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8
	54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
	54-23м-2020	Биточки с курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9
	54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3

Неделя вторая	№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетика
---------------	---	--------------------	-------	----------------------	------------

	рец.		порции 6-11 лет	Б	Ж	У	энергетическая ценность, ккал
День 5 Пятница							
Завтрак 1	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,3	13,4	55,1	382,1
	54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3
Обед	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
	54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
	54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
	54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2
	Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3