



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №4 р.п. Линево»

Т.Ю. Гуляева

**Примерное десятидневное меню
Для детей 5-11 классов
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 12:53:22 +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							
	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
	54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,91	3,8	12,44	115,5
	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
	54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,48	4,42	0	53,7
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,5

Неделя первая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть, ккал
				Б	Ж	У	
День 2 Вторник							
	54-3в	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,005	1,15	6,4
	54-2с	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200	4,71	5,66	10,14	110,4
	54-12м	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6
	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
	54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,48	4,42	0	53,7
	пром	Банан	150	2,25	0,75	31,5	141,8

Неделя первая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 3 Среда							
	54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
	54-25с	Суп гороховый	200	6,7	4,58	16,28	133
	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	185,6
	54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,48	4,42	0	53,7
	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	Яблоко	160	0,64	0,64	15,60	71

Неделя первая	№ реп.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 4 Четверг							
	54-20з	Зелёный горошек	30	0,9	0,1	1,8	11,1
	54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,17	15,53	100,9
	54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
	54-1р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,74	5,94	7,71	147,3
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,48	4,42	0	53,7
	пром	Банан	150	2,25	0,75	31,5	141,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Неделя первая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 5 Пятница							
	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,75	5,78	13,64	125,5
	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
	54-25м	Курица тушёная 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
	54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,48	4,42	0	53,7
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	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 1 Понедельник							
	54-3з	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,005	1,15	6,4
	54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,14	5,78	10,78	115,6
	54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4
	54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,5
	пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
	54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,48	4,42	0	53,7

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 2 Вторник							
	54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,71	5,38	4,01	67,1
	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
	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	Печенье апельсиновое	80	4,86	17,42	42,77	347,3
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	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 3 Среда							
Обед	54-9с	Суп фасолевый	250	8,46	5,73	18	157,4
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,74	15,88	6,66	236,6
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,5	29,5	140,6
	Пром	Круассан	70	4,69	1,36	39,09	187,4

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 4 Четверг							
	54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,62	0,4	3,06	15,7
	54-6с	Суп картофельный с клёцками	200	4,63	3,28	11,4	93,6
	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.	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,5	29,5	140,6
	54-1з	Сыр твёрдых сортов	30	6,96	8,85	0	107,5
	пром	Пряник с какао	100	3,3	3,9	42	216,3

Неделя вторая	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции 6-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
День 5 Пятница							
Обед	54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
	54-4с	Рассольник домашний	250	5,71	7,14	14,5	145,1
	54-21г	Горошница	200	19,27	1,76	45,04	273,1
	54-23м	Биточек их курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
	54-1з	Сыр твёрдых сортов	30	6,96	8,85	0	107,5
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6