Утверждаю

Приказ№81 от 28.08.2026г.

Директор школы Прокина М.В.

Примерное 10-дневное меню

от 7 до 11 лет

МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с.Николо-Барнуки

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День первый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая рисовая молочная	250	23,00	208	5	8	38
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	4,00	40	1	0	9
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	55	5,00	161	2	4	29
		пр	Печенье	40	6,00	125	10	4	22
					38,00				
Завтрак 2									
Обед	закуска	55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	8,00	82	1	4	4
	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	20,00	85	2	2	12
	2 блюдо	246	Гуляш из отварного мяса	100	16,00	166	12	12	4
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом	200	10,00	202	7	11	40
	сладкое	233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	7,00	116	1	0	29
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.			50	5,00	130	4	2	23
		пр	кондитерское изделие	40	5,00	125	10	4	22
					72,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День второй

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	523	Каша пшенная молочная с изюмом	250	20,00	337	12	12	42
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	7,00	125	4	1	26
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
		14	Масло сливочное	10	8,50	66	0	7	0
					40,50				
Завтрак 2									
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	94	1	6	9
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	250	20,00	100	3	3	16
	2 блюдо	291	Плов из птицы	250	24,00	305	17	10	36
	гарнир								
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	77	0	0	19
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	133
	хлеб чер.								
			кондитерское изделие	40	7,00	125	10	4	22
					73,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День третий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	18,00	260	8	5	46
	гор.напиток	379	Напиток кофейный на молоке	200	6,00	62	2	2	3
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	55	5,00	156	2	4	28
		пр	Печенье	40	6,00	125	10	4	22
					35,00				
Завтрак 2									
Обед	закуска	55	Салат свекольный с солеными огурцами	100	8,00	82	1	4	4
	1 блюдо	119	Суп гороховый	300	18,00	154	9	4	21
	2 блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы	100	20,00	237	15	14	14
	гарнир	312	Картофельное пюре	250	15,00	146	4	3	26
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	4,00	40	1	0	9
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					70,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День четвертый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша манная молочная жидкая	250	16,00	297	10	11	41
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200	5,00	98	2	2	16
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	8,50	136	2	7	15
		106	Сыр порциями	20	10,00	73	5	6	0
					39,50				
Завтрак 2									
Обед	закуска	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	11,00	98	2	6	9
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	27,00	98	2	5	12
	2 блюдо	278	Тефтели мясные паровые	100	15,00	174	9	9	14
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	15,00	232	9	4	40
	сладкое	377	Чай с лимоном	200	6,00	62	0	0	15
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					79,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День пятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	523	Каша пшенная молочная с изюмом	250	20,00	337	12	5	42
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	4,00	40	1	0	9
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
		14	Масло сливочное	10	8,50	66	0	7	0
		пр	Печенье	40	6,00	125	10	4	22
Завтрак 2					43,50				
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	94	1	6	9
	1 блюдо	87	Щи из свежей капусты	250	25,00	76	2	5	6
	2 блюдо	229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	24,00	81	12	3	2
	гарнир	304	Рис отварной	200	15,00	210	4	5	37
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	77	0	0	19
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					86,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День шестой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая рисовая молочная	250	23,00	208	5	8	38
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	4,00	40	1	0	9
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	55	5,00	161	29	4	28
		пр	Печенье	40	6,00	125	10	4	22
					38,00				
Завтрак 2									
Обед	закуска	21	Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	100	8,00	66	1	6	3
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	20,00	118	2	5	16
	2 блюдо	246	Гуляш из отварного мяса	100	16,00	166	12	12	4
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом	200	10,00	202	5	8	29
	сладкое	233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	7,00	116	1	0	29
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
			кондитерское изделие	40	5.00	125	10	4	22
					71,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День седьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	523	Каша пшенная молочная с изюмом	250	20,00	337	12	5	42
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	7,00	121	4	6	13
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
		14	Масло сливочное	10	8,50	66	0	7	0
					40,50				
Завтрак 2									
Обед	закуска	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	11,00	98	2	6	9
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	250	20,00	100	3	3	16
	2 блюдо	291	Плов из птицы	250	24,00	305	17	10	36
	гарнир								
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	77	0	0	19
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
			Кондитерское изделие	40	5,00	125	10	4	22
					72,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День восьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша молочная из риса и пшена	250	23,00	183	3	9	23
	гор.напиток	379	Напиток кофейный на молоке	200	6,00	62	2	2	3
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	55	5,00	156	2	4	28
		пр	Печенье	40	6,00	125	10	4	22
					40,00				
Завтрак 2									
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	94	1	6	9
	1 блюдо	119	Суп гороховый	250	20,00	128	8	3	17
	2 блюдо	278	Тефтели мясные паровые	100	15,00	174	9	9	14
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	15,00	232	9	4	40
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	5,00	40	1	0	9
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					70,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День девятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша манная молочная жидкая	250	16,00	297	10	11	41
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200	5,00	98	2	2	16
	хлеб	пр	Бутерброд с маслом	50	8,50	136	2	7	15
		3	Сыр порциями	20	10,00	73	5	6	0
					39,50				
Завтрак 2									
Обед	закуска	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	11,00	98	2	6	9
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и с картофелем	250	27,00	98	2	5	12
	2 блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы	100	25,00	190	12	11	11
	гарнир	312	Картофельное пюре	200	15,00	110	3	2	20
	сладкое	377	Чай с лимоном	200	6,00	62	0	0	15
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					89,00				

Школа МБОУСОШим.Н.С.Прокинас.Николо-Барнуки Отд./корп День десятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	523	Каша пшенная молочная с изюмом	250	20,00	337	12	5	42
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	4,00	40	1	0	9
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	4,00	133	4	2	23
		14	Масло сливочное	10	8,50	66	0	7	0
		пр	Печенье	40	6,00	125	10	4	22
Завтрак 2					42,50				
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,00	94	1	6	9
	1 блюдо	87	Щи из свежей капусты	250	25,00	76	2	5	6
	2 блюдо	229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	24,00	81	12	3	2
	гарнир	304	Рис отварной	200	15,00	210	4	5	37
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	77	0	0	19
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					86,00				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830074

Владелец Прокина Мария Васильевна

Действителен С 05.11.2025 по 05.11.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 14

Владелец Прокина Мария Васильевна

Действителен С 02.11.2026 по 02.11.2027