Утверждаю

Приказ № 81 от 28.08.2026г.

Директор школы Прокина М.В.

Примерное 10-дневное меню

на 12 лет и старше

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	7,00	82	1	0	11
	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	18,00	106	2	3	15
	2 блюдо	246	Гуляш из отварного мяса	100	15,00	166	12	12	4
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом	250	9,00	283	7	11	40
	сладкое	233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	5,00	116	1	0	29
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133			
	хлеб черн.			50	5,00	130	4	2	23
					60,00				

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	357	10	12	52
	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	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,00	94	1	6	9
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	300	18,00	120	4	3	19
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	22,00	325	18	13	40
	гарнир								
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	196	1	0	47
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	133
	хлеб чер.								
					5,00				
					59.00				

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	357	10	12	52
	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	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,00	94	1	6	9
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	300	18,00	120	4	3	19
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	22,00	325	18	13	40
	гарнир								
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	196	1	0	47
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	133
	хлеб чер.								
					5,00				
					59.00				

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	248	8	5	40
	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	10,00	98	2	6	9
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	300	25,00	118	2	6	14
	2 блюдо	278	Тефтели мясные паровые	100	15,00	174	9	9	14
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	250	15,00	309	12	6	53
	сладкое	377	Чай с лимоном	200	5,00	62	0	0	15
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					75,00				

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	357	10	12	52
	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	8,00	94	1	6	9
	1 блюдо	144	Щи из свежей капусты	300	25,00	101	6	6	6
	2 блюдо	229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	22,00	121	18	4	2
	гарнир	304	Рис отварной	250	15,00	280	5	7	49
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	77	1	0	19
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					81,00				

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	182	Каша вязкая рисовая молочная	250	23,00	237	6	9	34
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	4,00	40	1	0	9
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	55	5,00	156	2	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	7,00	38	1	6	3
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	19,00	141	3	6	19
	2 блюдо	246	Гуляш из отварного мяса	100	15,00	166	12	12	4
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом	250	10,00	283	7	11	40
	сладкое	233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	5,00	116	1	0	29
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	138	4	2	23
	хлеб черн.								
					61,00				

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	157	10	12	52
	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	10,00	98	2	6	9
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	300	20,00	120	4	3	19
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	22,00	325	18	13	40
	гарнир								
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	196	1	0	47
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					63,00				

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	155	2	2	29
	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	8,00	94	1	6	9
	1 блюдо	119	Суп гороховый	300	20,00	154	9	4	21
	2 блюдо	278	Тефтели мясные паровые	100	15,00	174	9	9	14
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	250	15,00	309	12	6	53
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	4,00	40	1	0	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					67,00				

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	237	7	9	33
	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	139	5	5	15
					39,50				
Завтрак 2									
Обед	закуска	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	10,00	98	2	6	9
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и с картофелем	300	25,00	118	2	6	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы	100	25,00	237	15	14	14
	гарнир	312	Картофельное пюре	250	15,00	146	4	3	26
	сладкое	377	Чай с лимоном	200	5,00	42	1	0	10
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					85,00				

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	357	10	12	52
	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	4	5
		пр	Печенье	40	6,00	125	10	4	22
Завтрак 2					42,50				
Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,00	94	1	6	9
	1 блюдо	87	Щи из свежей капусты	300	25,00	91	2	6	7
	2 блюдо	229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	22,00	121	18	4	2
	гарнир	304	Рис отварной	250	15,00	280	5	7	49
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	196	1	0	47
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	5,00	133	4	2	23
	хлеб черн.								
					81,00				

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