

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лешуконская средняя общеобразовательная школа»
Архангельская область, Лешуконский район, с.Лешуконское, ул.Победы, д.12, к.1
Тел/факс 8 (818 33) 3 -11-95, e-mail: leshukon-school@rambler.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Лешуконская средняя
общеобразовательная школа»
документов
Н.А.Сокотова
«01» сентября 2023 г.
Примой №96 А/С

Перспективное 10-дневное меню
МБОУ «Лешуконская средняя общеобразовательная школа
на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория 1-4 классы (7-11 лет)

сезон: весна -лето

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 лет День: 1 понедельник Сезон: весна-лето

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311	каша рисовая жидкая	205	5,04	7,63	31,04	214	0,03	0,6	0,03		64,89	69	14,7	0,2
3	бутерброд с сыром	50	5,77	8,91	15,4	167			48	1	210	155	18	1
382	какао с молоком разливным	200	4	4	24	151		1	20		143	137	35	1
1148	яблоко	110	1	1	22	103		22	11		35	24	20	5
Итого за Завтрак			15,8	21,5	92,4	635	0,03	24	79	1	452,8	385	87,7	7,2
Обед														
24	салат из свежих помидоров и огурцов с репчат.луком	60	1	6	4	75		17	1		18	34	16	1
183,13	Борщ сибирский (с/р 1983 г.) кваш.на гов. костях с помидорами (съасоль коасная)	250	2	4	18	116		17	167	2	42	53	33	1
1 181	Сметана 15 г.	15		2	1	24			16		13	9	1	
291,11	Плов из птицы (филе) 200 (с/р 2011)	200	25	12	37	352		3	285	5	17	238	46	2
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2
342	Компот из яблок (с/р 2011)	200			28	115		4	2		7	4	4	1
Итого за Обед			36	25	134	909		41	472	9	129	470	136	8
Итого за день			51,8	46,5	226,4	1544	0,03	65	551	10	581,8	855	223,7	15,2

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 лет День 2: вторник Сезон: весна-лето

Неделя: 1 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества_(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
237	греча отварная	200	6	7	33	253			40		10	141	94	3
301	кура с овощным соусом	100	22,4	18,23	7,03	281	0,08	0,68	53,75	0,5	70,13	172	29,88	2,21
868	компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
1 187	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1
1149	мандарин	90	1		7	34		34	9		31	10	15	
Итого за Завтрак			33,96	25,23	99,9	799,79	0,11	35,9	102,93	3,18	170,63	388,03	190,41	7,23
Обед														
62	салат из моркови с яблоками	100	1	2	9	64		5	1317		34	47	28	1
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	3	5	9	97		30	1		43	94	22	1
1144	пикша по-домашнему с молоком	200	19	15	19	286		20	62	3	116	282	63	2
377	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2
Итого за Обед			31	23	98	737		58	1381	5	231	561	152	8
Итого за день			64,96	48,23	197,92	1536,79	0,11	93,9	1483,93	8,18	401,63	949,03	342,41	15,23

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 7-11 лет День 3: среда Сезон: весна -лето

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Мд	Рe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
604,05	Колбаса отварная 100 г.	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03					19,2	127	16	1,4
202,02	Макаронные изделия отварные 150 (с/р 2011)	150	6	6	37	219			17		2	20	48	9	1
1167	огурец свежий нарезка	100			1,6	11,6		8	8			20	35	11,6	
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		25	118					1	10	33	7	1
377	чай с лимоном	220			15	63		3				6	6	3	1
Итого за Завтрак			18,32	22	95,56	590,8	0,03	11	25	3	75,2	249	46,6	4,4	
Обед															
47	салат из квашеной капусты с яблоками	100	1	5	12	104		24	1	2	39	27	14	1	
96	рассольник ленинградский	250	3	6	17	136		17	1		29	134	28	1	
1 181	Сметана 15 г.	15		2	1	24			16		13	9	1		
259	жаркое по-домашнему из свини	200	16	34	20	492	1	25	10	3	23	208	47	2	
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1	
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2	
348	компот из кураги и изюма	200	1		31	128		1	82	1	28	28	17	1	
Итого за Обед			29	48	127	1111	1	67	111	8	164	538	143	8	
Итого за день			47,32	70	222,56	1701,8	1,03	78	136	11	239,2	787	189,6	12,4	

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа :7-11 лет День 4 : четверг Сезон: весна -лето

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества_(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	котлета из говядины	90	12	10	10	177		1		3	12	120	16	2
128	пюре картофельное	150	3	7	22	165		26	6		40	95	33	1
	йогурт	115	2,42	9,2	18,4	161			20		120	96	15	
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		25	118					10	33	7	1
375	чай с сахаром (заварка)со сгущ.	200	3	3	22	132			19		125	92	16	
Итого за Завтрак			24,4	29,2	97,4	753		27	45	4	307	436	87	4
Обед														
67	винегрет овощной	100	2	10	7	128		13	107	4	25	42	18	1
120	суп молочный с макарон.издел.	250	5	4	20	138		1	23		130	107	17	
279	тефтели паровые с рисом	100	9	8	15	166		2		3	25	107	19	1
139	капуста тушеная свежая	199	4	6	15	134		80	160	3	87	64	33	1
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2
1042	напиток из черной смородины	200			25	104		44	4		9	7	7	
Итого за Обед			26	29	128	897		140	295	12	308	459	130	6
Итого за день			50,4	58,2	225,4	1650		167	340	16	615	895	217	10

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа :7-11 лет День 5: пятница Сезон: весна-лето

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества_(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1144	треска по-домашнему	200	19	15	19	286		20	62	3	116	282	63	2
1187	хлеб пшеничный	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	сыр	30	7,5	7,5		108		5	72		300	180	16,5	
1150	апельсин	220	2		18	95		132	18		75	51	29	1
375	чай	220			15	61					3	4	2	
Итого за Завтрак			32,5	22,5	77	668		157	152	4	504	550	117,5	4
Обед														
102	суп картофельный с горохом с помидорами и зеленью	250	7	6	26	184		19	176	2	47	113	46	3
50	салат из свеклы с чесноком и растит.маслом	100	1	5	9	86		10	2	2	36	42	21	1
260	гуляш из филе цыпленка	100	13	8	4	140		3	159	2	21	111	16	1
171	греча рассыпчатая	200	6	7	27	190			40		10	141	94	3
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	Хлеб столичный	50	4	1	17	87			1	1	18	79	24	2
1042	напиток брусничный	200			23	93		3	2		6	3	1	
Итого за Обед			35	27	131	898		35	380	8	148	522	209	11
Итого за день			67,5	49,5	208	1566		192	532	12	652	1072	326,5	15

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа :7-11 лет День 6: понедельник Сезон: весна-лето

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества_(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Рс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	каша вязкая пшениная	200	8	13	53	240			83		128	203	53	1
1187	хлеб пшеничный	30	4		25	118				1	10	33	7	1
1182	яйцо вареное	40	9	9		122			81		340	204	19	
1148	яблоко	110	1	1	22	103		22	11		35	24	20	5
382,05	Какао с молоком разливным	200	5	4	57	166		1	22		157	151	39	1
Итого за Завтрак			27	27	157	749		23	197	1	670	615	138	8
Обед														
98	суп крестьянский с перловой крупой	250	2	5	11	102		17	169	2	38	65	28	1
128	пюре картофельное	150	2	7	14	129		17			10	52	20	1
268	шницель из говядины	90	10,8	9	9	160		0,9		2,7	11,7	108	14,4	1,8
	огурец сол.нарезка	30			1	4		2	2		7	7	4	
824	соус красный основной	50		1	3	24		1	6		1	4	2	
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2
289	напиток из сока	200			31	129		2			7	6	4	1
Итого за Обед			18,8	23	90	657		39,9	178	5,7	96,7	341	101,4	6,8
Итого за день			45,8	50	247	1406		62,9	375	6,7	766,7	956	239,4	14,8

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа: 7-11 лет День 7: вторник Сезон: весна- лето

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества_(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
463	тефтели из говядины с рисом	100	9	8	15	166		2		3	25	107	19	1
128	пюре картофельное	150	2	7	14	129		17			10	52	20	1
	мандарин	90	1,2	0,29	11,25	57		34	9		31	15	10	
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		25	118				1	10	33	7	1
377	чай с лимоном	200/7			14	59		3			5	5	3	
Итого за Завтрак			16,2	15,29	79,25	529		56	9	4	81	212	59	3
Обед														
47	салат из квашеной капусты с яблоками	100	1	5	12	104		24	1	2	39	27	14	1
183,13	суп крестьянский с пшеном	250	2	5	10	96		17	169	2	32	48	20	1
23	огурец свежий	50			1	7		5	5		12	21	7	
291,11	Плов из птицы (филе) 200 (с/р)	200	25	12	37	352		3	285	5	17	238	46	2
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2
348	компот из кураги	200	1		30	126		1	117	1	33	29	21	1
Итого за Обед			37	23	136	912	1	50	578	12	165	495	144	8
Итого за день			53,2	38,29	215,25	1441	1	106	587	16	246	707	203	11

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа :7-11 лет День 8: среда Сезон: весна-лето

Неделя: 2 Возраст:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества_(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
273	гречка по-купечески	200	10,7	17,4	29,3	268		9	2,6		30	149	94	2
1167	помидор свежий нарезка	60			1	5		5	27		3	4	5	
1187	бутерброд с сыром	50	9	5	25	190			48	1	210	153	18	
1 187	чай с сахаром	220			15	61					35	24	20	5
	йогурт	115	2,42	9,2	18,4	161			20		120	96	16	
Итого за Завтрак			22,12	31,6	88,7	685		14	97,6	1	398	426	153	7
Обед														
24	салат из свежих огурцов с яйцом с маслом и зел.луком	100	1	6	3	68		12			31	38	14	1
96	рассольник ленинградский	250	2	5	16	121		18	171	2	31	71	30	1
1 181	Сметана 15 г.	15		2	1	24			16		13	9	1	
289	рагу из птицы	200	22	12	33	329		39	614	5	36	254	68	3
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2
348	компот из чернослива и изюма	200	1		32	132			1		17	22	13	1
Итого за Обед			34	26	131	901		69	803	9	160	526	162	9
Итого за день			56,12	57,6	219,7	1586		83	900,6	10	558	952	315	16

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа:7-11 лет День 9: четверг Сезон: весна лето

Неделя: 2 Возраст:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества_(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234	котлета рыбная из трески	90	7	5	8	106					12	81	14	
202	Макаронные изделия отварные 150 (с/р 2011)	150	7	6	35,2	224	0,08		28	3	6,48	49	28	1,4
1 167,05	апельсин	220	2		18	95		132	18		75	51	29	1
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		25	118				1	10	33	7	1
382,05	Какао с молоком разливным	200	5	4	57	166		1	22		157	151	39	1
Итого за Завтрак			25	15	143,2	709	0,08	133	58	4	260,48	365	117	4,4
Обед														
62	салат из моркови с яблоками	100	1	2	9	64		5	1317		34	47	28	1
183,13	щи из свежей капусты с картофелем	250	3	5	9	97		30	1		43	94	22	1
1 181	Сметана 15 г.	15		2	1	24			16		13	9	1	
291,11	плов	200	25	12	37	352		3	285	5	17	238	46	2
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2
927	компот из вишни	200			36	147		8			19	15	13	
Итого за Обед			37	22	138	911		46	1620	7	158	535	146	7
Итого за день			62	37	281,2	1620	0,08	179	1678	11	418,48	900	263	11,4

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа :7-11 лет День 10: Сезон: весна- лето

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mд	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
424	рис отварной	150	3,5	0,3	41,8	256								
301	голень с овощным соусом	100/100	22,4	18,3	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75		4,2	55	19	0,3
	банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	70,13	172,75	29,88	2
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		25	118					6	21	31,5	0,4
375	чай	200			15	61					10	33	7	1
Итого за Завтрак			31,03	18,98	104,58	787,13	0,11	8,18	53,75	1,8	93,33	285,75	89,38	3,7
Обед														
55	салат боярский крабовые палочки с овощами	100	2	6	7	89		9			32	42	20	1
232	борщ с квашен.капустой и картофелем	250	2	5	16	120		17	208	2	43	57	26	1
1 181	Сметана 15 г.	15		2	1	24			16		13	9	1	
232	горбуша запеченая в соусе	106	10	9	5	140		1			50	132	18	
128	пюре картофельное	180	4	9	27	206		32	69		52	121	41	1
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109			1	1	22	99	29	2
342	чай с лимоном	200/7			15	63		3			6	3	6	1
Итого за Обед			22	32	92	751		62	294	3	218	463	141	6
Итого за день			53,03	50,98	196,58	1538,13	0,11	70,18	347,75	4,8	311,33	748,75	230,38	9,7