

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лешуконская средняя общеобразовательная школа»
Архангельская область, Лешуконский район, с. Лешуконское, ул. Победы, д.12, к1.
Тел/факс 8 (818 33) 3 -11-95, e-mail: leshukon-school@rambler.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Лешуконская средняя
общеобразовательная школа»

Н.Ф.Новикова



« 01 » сентября 2026г.  Для документов

Приказ № 143

Перспективное 10-дневное меню
МБОУ «Лешуконская средняя общеобразовательная школа на
2026-2027 учебный год

Возрастная категория 5-11 классы (12 -18 лет)

Сезон: Осень - зима

МБОУ "Телуковская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Участники: Школа 12-18 лет
День: 1 понедельник
Сезон: осень - зима

Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

№ рек.	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										
															4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1		3																						
Завтрак																								
173	каша пшенная вязкая	250	10	16	67	300				83		128	203	53	1									
1187	хлеб пшеничный	30	4		25	118																		
382	какао с молоком разлитым																							
1148	яблоко	200	4	4	24	151			1	20		143	137	35	1									
1179	сыр порция	200	2	2	39	187			40	20	1	63	44	36										
		50	13	13		180																		
Итого за Завтрак																								
Обед			33	35	155	936			41	242	2	844	717	159	12									
55	Салат из свежкы с огурцами солеными (с/р 2011)	100	2	6	7	89		9	8	3	32	42	20	1										
1183, 13	борщ сибирский (с/р 1983 г.) кваш. на гов. костях с помидорами (свасоль красная)	250	2	4	18	116		17	167	2	42	53	33											
1 181	Сметана 15 г.																							
291, 11	Плов из птицы (филе) 200 (с/р 2011)	15		2	1	24			16		13	9	1											
		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		25	118					1	10	33	7	1									
342	Компот из яблок (с/р 2011)	200			21	109				1	22	99	29	2										
	Итого за Обед				28	115		4	2		7	4	4											
		37	25	137	923			33	479	12	143	478	140	8										
	Итого за День	70	60	292	1859			74	721	14	987	1195	299	20										

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 2: вторник Сезон: осень

-зимаНеделя: 1 Возраст: 12-18

№ реп.	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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	27	190			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		
1148	яблоко	198	2	2	39	186		40	20	1	63	44	36	9		
Итого за 3а(		34,96		27,23	125,92	888,79	0,11	41,9	113,93	2,68	202,63	422,03	211,41	16,23		
Обед																
62	салат из моркови с яблоками	100	1	2	9	64		5	1317		34	47	28	1		
88	щи из свежей капусты 0 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		65,96		50,23	223,92	1625,79	0,11	99,9	1494,93	7,68	433,63	983,03	363,41	24,23		

МБОУ "Пешуковская СОШ"
Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд Рацион: Школа 12-18 лет День
3: среда Сезон: осень-зима

Неделя: 1 Возрасти 2-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетиче- ская ценность	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																
604,05	Колбаса отварная 100 г.	100	12	22		149										
202,02	Макаронные изделия отварные 150 (с/р 2011)	150	6	6	37	219			10		28	173	21	2		
382	Какао с молоком разлитым	200	5	4	57	166			17	2	20	48	9	1		
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		25	118		1	22		157	151	39	1		
Итого за Завтрак			27	32	119	652		1	49	3	215	405	76	5		
Обед																
24	Салат из свежих овощей с зеленью	100	1	6	2	66		10	23	3	31	38	13	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			
285	Макароник с говядиной и кури	180	33	26	42	534			407	3	101	419	39	6		
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118		1			10	33	7	1		
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109				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			46	41	139	1115		29	530	9	234	760	134	12		
Итого за День			73	73	258	1767		30	579	12	449	1165	210	17		

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08
МБОУ "Лещуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Школа 12-18 лет День 4 : четверг Сезон: осень-зима Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

№ ре.	Прием пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	с	А		ЕСа	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
268	котлета из говядины	100	13,5	11,2	11,2	198		1		3,3	13	134	17,9	2	
128		180	3,6	8,4	26,4	197		31	7,2	2	47	113	39	1	
824	пюре картофельное	50		1	4	25		1	6		1	5	2	1	
1 187	соус красный основной	30	4		25	118				1	10	33	7	1	
375	Хлеб пшеничный 30 г	200	3	3	22	132			19		125	92	16		
	чай с сахаром (заварка)со слив.		24,1	23,6	88,6	670		33	32,2	6,3	196	377	81,9	5	
Итого за Завтрак															
Обед															
67	винегрет овощной	100	2	10	7	128		13	107	4	25	42	18	1	
120	суп молочный (5 макаронизлеп	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		50,1	52,6	216,6	1567		173	327,2	18,3	504	836	211,9	11	

МБОУ "Гелукожская СОШ"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд. Район: Школа 12-18 лет. День 5: пятница. Сезон:
осень - зима

Неделя: 1. Возраст: 12-18 лет

№ рецепт	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	Ре						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1144	треска по-домашнему	220	21	16,5	21	314		22	68,2	3,3	127,6	310	69,3	2							
1187	хлеб пшеничный	50	4		25	118															
	сыр	30	7,5	7,5		108		5	72	1	10	33	7	1							
1150	апельсин	220	2		18	95		132	18		300	180	16,5								
375	чай	220			15	61					75	51	29	1							
Итого за Завтрак			34,5	24	79	696		159	158,2	4,3	515,6	578	123,8	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	139	2	21	111	16	1							
171	греча рассыпчатая	200	6	7	27	190															
	хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118					10	141	94	3							
	хлеб столичный	50	4	1	17	87				1	10	33	7	1							
1042	напиток брусничный	200																			
Итого за Обед			35	27	131	93		3	2		6	3	1	2							
Итого за день			69,5	51	210	1594		194	538,2	12,3	663,6	1100	332,8	11							

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Школа 12-18 лет День 6: понедельник Сезон: осень - зима
Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

№ реп.	№	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
174	каша вязкая ячневая	220	12	19,8	48,4	311				66	1	161	255	37,4	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	198	2	2	39	186			40	20	1	63	44	36	9		
382,05	Какао с молоком разлитым	200	5	4	57	166			1	22		157	151	39	1		
Итого за Завтрак			32	28,8	169,4	903			41	189	3	740	687	138,4	12		
Обед																	
98	суп крестьянский с перловой крупой	250	2	5	11	102			17	169	2	38	65	28	1		
128	пюре картофельное	180	4	9	27	206			32	69		52	121	41	1		
268	шницель из говядины	100	12	10	10	178			1		3	13	121	16	2		
	огурец соя.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			22	26	104	752			88	247	6	140	423	124	7		
Итого за день			54	54,8	273,4	1655			129	436	9	880	1110	262,4	19		

Рацион: Школа 12-18 лет День 7: вторник Сезон: осень-зима

Неделя: 2 Возраст: 12-18

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А		ЕСа	Р	Мд	Ре
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
463	Тертяти из говядины с рисом	100	9	8	15	166		2			3	25	107	19	1
128	пюре картофельное	180	2,3	8,4	16,8	154,8		21,6				12	62	24	1
23	огурец свежий	50													
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		1	7		5	5			12	21	7	
377	чай с лимоном	200/7			14	59		3			1	10	33	7	1
Итого за Завтрак															
			15,3	16,4	71,8	504,8		31,6	5		4	64	228	60	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
259	жаркое по-домашнему из свиж	200	16	34	20	489	1	25	10		3	23	207	46	2
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								46	2
	Хлеб столичный	50	4	1	21	109					1	10	33	7	1
348	комлот из курати	200	1		30	126		1	117		1	22	99	29	2
Итого за Обед															
			52	57	155	1394	1	70	583		15	176	681	183	10
Итого за День															
			67,3	73,4	226,8	1898,8	1	101,6	588		19	240	909	243	13

Неделя: 2 Возрасти: 2-18 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			ЕСа	Р	Мд	Ре	
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		
45	салат из капусты	100	4	10	46	134		72	2		86	60	32	2		
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			26,12	41,6	133,7	814		81	72,6	1	481	482	180	9		
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			60,12	67,6	264,7	1715		150	875,6	10	641	1008	342	18		

Пол: 2 Возраст: 12-18 лет

№ реж.	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
234	колбета рыбная из трески	100	7,7	5,5	8,8	117										
202	Макаронные изделия отварные 150 (с/р 2011)	180	7	7	44	267					13	90	16			
1 167,05	апельсин	220	2					22	2	25	58	11	1			
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		18	95		132	18	75	51	29	1			
382,05	Какао с молоком разлитым	200	5	4	57	166		1	22	10	33	7	1			
Итого за Завтрак																
		25,7	16,5	152,8	763		133	62	3	280	383	102	4			
Обед																
62	салат из моркови с яблоками	100	1	2	9	64	5	1317		34	47	28	1			
183,13	цуккини тушт картофель	250	3	5	9	97	30	1		43	94	22	1			
1 181	Сметана 15 г.	15		2	1	24										
291,11	ПЛОВ	200	25	12	37	352		16	285	13	9	1				
	Хлеб пшеничный 50 г	50	4		25	118	3			10	33	7	1			
	Хлеб столичный	50	4		21	109				22	99	29	2			
927	КОМПОТ из вишни	200			36	147	8		1							
Итого за Обед																
		37	22	13	911		46	1620	7	19	15	13				
Итого за День																
		62,7	38,5	290,8	1674		179	1682	10	438	918	248	11			

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Школа 12-18 лет День 10: Сезон: осень-зима

Неделя: 2 Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	10	11	ESa	P	мд	Pe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
424	рис отварной	180	5	8	48	281						3	5	97	32	1	
301	голень с овощным соусом	100/100	22,4	18,3	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,5	70,13	172,75	29,88	2			
1 167,05	Огурец свежий нарезка 50 г	50			1	7		5	5		12	21	7				
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		25	118				1	10	33	7	1			
382,05	Какао с молоком разлитым	200	5	4	57	166		1	22		157	151	39	1			
Итого за Завтрак			36,4	30,3	138,03	853,25	0,08	6,68	87,43	3,5	254,13	474,75	114,88	5			
Обед																	
55	салат боярский крабовые палочки с овощами	100	2	6	7	89		9			32	42	20	1			
232	борщ о квашен калуши 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 запеченная 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			58,4	62,3	230,03	1604,25		68,68	381,43	6,5	472,13	937,75	255,88	11			