

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



Директор МБОУ «Лешуконская средняя общеобразовательная школа»

Н.А.Сокотова

« 01 » сентябрь 20 23 г.

*Приложение № 96/с*

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

Возрастная категория 5-11классы(12-18)

сезон: весна -лето

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День: 1 понедельник Сезон: весна-лето

Неделя: 1 Возраст: 12-18 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	Рс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	каша пшенная вязкая	250	10	16	67	300			83		128	203	53	1
1187	хлеб пшеничный	30	4		25	118				1	10	33	7	1
382	какао с молоком разливным	200	4	4	24	151		1	20		143	137	35	1
1148	яблоко	200	2	2	39	187		40	20	1	63	44	36	9
1179	сыр порция	50	13	13		180			119		500	300	28	
<b>Итого за Завтрак</b>			33	35	155	936		41	242	2	844	717	159	12
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными (с/р 2011)	100	2	6	7	89		9	8	3	32	42	20	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 ябллок (с/р 2011)	200			28	115		4	2		7	4	4	1
<b>Итого за Обед</b>			37	25	137	923		33	479	12	143	478	140	8
<b>Итого за день</b>			70	60	292	1859		74	721	14	987	1195	299	20

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 2: вторник Сезон: весна-лето

Неделя: 1 Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			34,96	27,23	125,92	888,79	0,11	41,9	113,93	2,68	202,63	422,03	211,41	16,23
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			31	23	98	737		58	1381	5	231	561	152	8
<b>Итого за день</b>			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 "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 3: среда Сезон: весна -лето

Неделя: 1 Возраст:12-18 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	Mд	Pe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
604,05	Колбаса отварная 100 г.	100	12	22		149			10		28	173	21	2
202,02	Макаронные изделия отварные 150 (с/р 2011)	150	6	6	37	219			17	2	20	48	9	1
382	какао с молоком разливным	200	5	4	57	166		1	22		157	151	39	1
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	■4		25	118				1	10	33	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			27	32	119	652		1	49	3	215	405	76	5
<b>Обед</b>														
24	салат из свежих огурцов 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	макаронник с говядиной и кури	180	33	26	42	534		1	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	1	22	99	29	2
348	компот из кураги и изюма	200	1		31	128		1	82	1	28	28	17	1
<b>Итого за Обед</b>			46	41	139	1115		29	530	9	234	760	134	12
<b>Итого за день</b>			73	73	258	1767		30	579	12	449	1165	210	17

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 4 : четверг Сезон: весна -лето

Неделя: 1 Возраст: 12-18 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	Рс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268	котлета из говядины	100	13,5	11,2	11,2	198		1		3,3	13	134	17,9	2
128	пюре картофельное	180	3,6	8,4	26,4	197		31	7,2		247	113	39	1
824	соус красный основной	50		1	4	25		1	6		1	5	2	1
1 187	Хлеб пшеничный 30 г	30	4		25	118					110	33	7	1
375	чай с сахаром (заварка)со сгущ	200	3	3	22	132			19		125	92	16	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,1	23,6	88,6	670		33	32,2	6,3	196	377	81,9	5
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>			26	29	128	897		140	295	12	308	459	130	6
<b>Итого за день</b>			50,1	52,6	216,6	1567		173	327,2	18,3	504	836	211,9	11

## МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 5: пятница Сезон: весна-лето

Неделя: 1 Возраст: 12-18 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
<b>Завтрак</b>														
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				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	
<b>Итого за Завтрак</b>			34,5	24	79	696		159	158,2	4,3	515,6	578	123,8	4
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>			35	27	131	898		35	380	8	148	522	209	11
<b>Итого за день</b>			69,5	51	210	1594		194	538,2	12,3	663,6	1100	332,8	15

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 6: понедельник Сезон: весна-лето

Неделя: 2 Возраст: 12-18 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
<b>Завтрак</b>														
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 разливным	200	5	4	57	166		1	22		157	151	39	1
<b>Итого за Завтрак</b>			32	28,8	169,4	903		41	189	3	740	687	138,4	12
<b>Обед</b>														
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 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
<b>Итого за Обед</b>			22	26	104	752		88	247	6	140	423	124	7
<b>Итого за день</b>			54	54,8	273,4	1655		129	436	9	880	1110	262,4	19

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 7: вторник Сезон: весна- лето

Неделя: 2 Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
463	тефтели 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	7		5	5		12	21	7	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,3	16,4	71,8	504,8		31,6	5	4	64	228	60	3
<b>Обед</b>														
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 свини	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				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
<b>Итого за Обед</b>			52	57	155	1394	1	70	583	15	176	681	183	10
<b>Итого за день</b>			67,3	73,4	226,8	1898,8	1	101,6	588	19	240	909	243	13



МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 8: среда Сезон: весна-лето

Неделя: 2 Возраст: 12-18 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
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			26,12	41,6	133,7	814		81	72,6	1	481	482	180	9
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			34	26	131	901		69	803	9	160	526	162	9
<b>Итого за день</b>			60,12	67,6	264,7	1715		150	875,6	10	641	1008	342	18

## МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 9: четверг Сезон: весна лето

Неделя: 2 Возраст: 12-18 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
<b>Завтрак</b>														
234	котлета рыбная из трески	100	7,7	5,5	8,8	117					13	90	16	
202	Макаронные изделия отварные 150 (с/р 2011)	180	7	7	44	267			22	2	25	58	11	1
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
<b>Итого за Завтрак</b>			25,7	16,5	152,8	763		133	62	3	280	383	102	4
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>			37	22	138	911		46	1620	7	158	535	146	7
<b>Итого за день</b>			62,7	38,5	290,8	1674		179	1682	10	438	918	248	11

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 10: Сезон: весна- лето

Неделя: 2 Возраст: 12-18

№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 разливным	200	5	4	57	166		1	22		157	151	39	1
<b>Итого за Завтрак</b>			36,4	30,3	138,03	853,25	0,08	6,68	87,43	3,5	254,13	474,75	114,88	5
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			22	32	92	751		62	294	3	218	463	141	6
<b>Итого за день</b>			58,4	62,3	230,03	1604,25		68,68	381,43	6,5	472,13	937,75	255,88	11