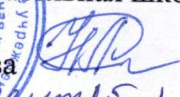



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лешуконская средняя общеобразовательная школа»
Архангельская область, Лешуконский район, с.Лешуконское, ул.Победы, д.12, к.1
Тел/факс 8 (818 33) 3 -11-95, e-mail: leshukon-school@rambler.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Лешуконская средняя
общеобразовательная школа»
Н.А.Сокотова 
« 28 » 31 сентября 20 23 г.
Примечание № 96 1/с



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

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

сезон: осень- зима

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День: 1 понедельник Сезон: Осень - Зима

Неделя: 1 Возраст: 12-18 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	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	яйцо вареное	40	9	9		122			81		340	204	19	
Итого за Завтрак			27	29	116	691		1	184	1	621	577	114	3
Обед														
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 яблок (с/р 2011)	200			28	115		4	2		7	4	4	1
Итого за Обед			37	25	137	923		33	479	12	143	478	140	8
Итого за день			64	54	253	1614		34	663	13	764	1055	254	11

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 2: вторник Сезон: Осень - Зима

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
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
1179	сыр порциями	50	13	13		180			119		500	300	28	
Итого за Завтрак			45,96	38,23	86,92	882,79	0,11	1,9	212,93	2,18	639,63	678,03	203,41	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			76,96	61,23	184,92	1619,79		59,9	1593,93	7,18	870,63	1239,03	355,41	15,23

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 3: среда Сезон: Осень - Зима

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	Рe
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			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
	огурец сол.с луком	60	0,07	7,74	1,44	62,4		4,74						
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			27	39,74	120,44	714,4		5,74	49	3	215	405	76	5
Обед														
45	салат из белокочанной капусты	100	2	8	12	129		36	202	4	41	30	16	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	200	33	26	42	537		1	410	3	102	421	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
Итого за Обед			43	43	149	1181		55	712	10	245	754	137	12
Итого за день			70	82,74	269,44	1895,4		60,74	761	13	460	1159	213	17

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 4 : четверг Сезон: Осень - Зима

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
Завтрак														
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	2	47	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				1	10	33	7	1
377	чай с лимоном	220			15	63		3			6	3	6	1
Итого за Завтрак			21,1	20,6	81,6	601		36	13,2	6,3	77	288	71,9	6
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			47,1	49,6	209,6	1498		176	308,2	18,3	385	747	201,9	12

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 5: пятница Сезон: Осень - Зима

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	Рe
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				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			34,5	24	79	696		159	158,2	4,3	515,6	578	123,8	4
Обед														
102	суп картофельный с горохом	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
342	Компот из яблок (с/р 2011)	200			28	115		4	2		7	4	4	1
Итого за Обед			35	27	136	920		36	380	8	149	523	212	12
Итого за день			69,5	51	215	1616		195	538,2	12,3	664,6	1101	335,8	16

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 6: понедельник Сезон: Осень - Зима

Неделя: 1 Возраст: 12-18 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														
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	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			31	33,8	152,4	820		23	180	2	703	667	122,4	8
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 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			22	26	104	752		88	247	6	140	423	124	7
Итого за день			53	59,8	256,4	1572		111	427	8	843	1090	246,4	15

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 7: вторник Сезон: Осень - Зима

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	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	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	
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 свинины	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
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

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 8: среда Сезон: Осень - Зима

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
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														
45	салат из капусты	100	2	8	12	129		36	202	4	41	30	16	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			35	28	140	962		93	1005	13	170	518	167	9
Итого за день			61,12	69,6	273,7	1776		174	1077,6	14	651	1000	347	18

МБОУ "Лешуконская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 лет День 9: четверг Сезон: Осень - Зима

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	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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	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			62,7	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: суббота Сезон: Осень - Зима

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
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 разливным	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 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			58,4	62,3	230,03	1604,25		68,68	381,43	6,5	472,13	937,75	255,88	11