



Утверждаю:
Е.Н.Морозов

Директор

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ

на 2023-2024 год 1-4 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А.Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		11,96	25,24	57,83	407	9,4	0,47	0,18	329,9	5,27	
Обед											
Салат из капусты с р/м	50	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№ 1 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№ 375 2018
Компот из сух. фрукт.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		27,34	30,83	76,11	694	19,25	7,63	0,26	112,4	5,04	
		39,3	56,07	133,94	1101	28,65	8,1	0,44	442,3	10,31	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
Е.Н.Морозов



Директор

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Омлет натуральный	140	12,06	13,57	3,0	183	0,43	0,65	0,06	110,7	2,26	№ 268 2018
Кукуруза конс. отварная	25	0,7	0,9	1,3	16	0,5	0,06	0,02	4,55	0,15	№ 157 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
		21,12	28,98	35,83	459	1,73	0,8	0,17	366,39	3,85	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№ 22 2018.
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№ 104 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		19,17	15,45	87,06	611	14,35	5,39	0,29	119,9	6,24	
		40,29	69,27	122,89	1070	16,08	6,19	0,46	486,29	10,09	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Директор учреждения: Н. Морозов
 утверждено: Н. Морозов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Усохская СОШ
 3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Запеканка рисовая	200	4,6	2,1	43,4	210	0,0	0,2	0,06	18	0,38	№ 244 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,1	0,0	16,4	14,4	№ 480 2018
Йогурт порционный	125	5,0	3,2	3,5	68	0,6	0,2	0,04	122	0,1	
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		11,78	5,68	91,1	436	0,6	0,5	0,15	166,9	16,05	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 376 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		22,99	26,58	67,06	602	17,3	6,53	0,33	96,2	5,81	
		34,77	32,26	158,16	1038	17,9	7,03	0,48	263,1	21,86	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Держано: Морозов
Директор школы № 1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ
4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Сырники творожно-морковные с соусом мол.	200/15	32,26	10,4	40,4	384	1,6	0,8	0,12	240	1,48	№ 288 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
		37,62	20,91	72,13	594	2,3	0,82	0,2	362,04	3,3	
Обед											
Салат витаминный с р/м	50	0,65	3,1	3,05	43	6,65	1,45	0,02	17,75	0,51	№ 2 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№ 350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Кисель из сух./фрук.	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		20,29	21,86	69,66	619	15,53	4,88	0,33	142,75	8,42	
		57,91	62,82	141,79	1213	17,83	5,7	0,53	504,79	11,72	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Н.Морозов
Директор ЦСБ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ
5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Биточки (мясо или птица)	80	13,92	11,04	12,48	205	0,92	0,06	0,6	43,28	1,26	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		21,75	11,95	69,38	487	1,92	0,92	0,71	75,48	4,38	
Обед											
Салаг из свеклы с р/м	50	0,7	3,05	3,8	46	3,85	1,35	0,01	17,3	0,65	№ 26 2018
Суп рисовый с фрикадельками	25/250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№ 127 2018
Рыба тушеная с овощами в соусе	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№ 299 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржаног-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,39	21,73	63,51	565	11,18	6,23	0,34	148,45	5,98	
		50,14	33,68	132,89	1052	13,1	7,15	1,05	223,93	10,36	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюда использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Е.Н.Морозов

Директор

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ
6 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша манная молочная	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		16,56	32,04	79,25	549	10,64	0,93	0,22	414,76	5,56	
Обед											
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	5,6	52,0	1,55	1,95	0,03	12,2	0,32	№ 21 2018
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,25	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№ 100 2018
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219,3	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		27,84	29,98	96,65	768,9	8,15	5,14	0,24	95,76	6,11	
		44,4	62,02	175,9	1317,9	18,79	6,07	0,46	510,52	11,67	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Е.Н.Морозов

Директор ЦС

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Тефтели (мясо или птица)	80	9,4	8,1	9,9	150	0	1,1	0,07	39,6	17,5	№ 350 2018
Каша гречневая рассыпч.	150	5,6	5,76	9,8	173	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1	0,06	0,02	10,68	0,31	№ 148 2018
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	42	4,0	0,0	0,0	14,0	2,8	
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		18,4	14,48	58,84	424	6,1	1,56	0,28	88,88	24,78	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,18	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№ 328 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,49	30,58	61,61	639	15,15	5,75	0,34	99,1	7,43	
		46,89	45,06	120,45	1063	21,25	7,31	0,62	187,98	32,21	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Н.Н. Морозов
Директор филиала

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ
8 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Каша овсяная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Обед		17,28	23,95	87,14	507	1,52	0,86	0,27	400,67	3,67	
Салат из капусты с яблоками с раст. маслом	50	0,6	3,1	3,1	43	7,75	2,25	0,02	17,5	0,64	№ 3 2018
Суп с макаронными изд.	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Сосиска отварная	70	7,42	12,11	0,14	139	0	0,28	0,1	226	0,96	№ 353 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,84	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		16,76	23,34	71,6	565	34,5	5,25	0,32	385,55	6,18	
		34,04	47,29	158,74	1072	36,02	6,11	0,59	786,22	9,85	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Н. Морозов

Директор

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Тeftели рыбные	80	9,8	1,5	12,6	103	0,32	0,64	0,12	52,9	0,77	№ 307 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1	0,06	0,02	10,68	0,31	№ 148 2018
Чай с лимоном	215	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		15,65	8,02	50,19	304	7,17	0,87	0,31	120,23	3,99	
Обед											
Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,05	8,1	63	1,35	1,5	0,03	14,55	0,43	№ 24 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Цыпленка тушеные в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№ 367 2018
Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	177	0	0,27	0,02	2,7	0,02	№ 385 2018
Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржанс-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		26,04	31,73	81,01	717	10,35	5,3	0,22	121,85	5,43	
		41,69	39,75	131,2	1021	17,52	6,17	0,53	242,08	9,42	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюда использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Н.М.Морозов
Директор

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Усохская СОШ
10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,07	9,0	32,3	255	0,9	0,26	0,08	204,75	1,3	№ 259 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,3	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	№ 462 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
		15,93	19,11	63,83	461	1,6	0,27	0,43	323,79	2,59	
Обед											
Салат из свежлы с зел. горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№ 30 2018
Суп пшенный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№ 126 2018
Печень по-строгановски	60/40	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№ 356 2018
Картофель отварной	150	2,8	7,7	15,8	144	20,7	3,3	0,16	17,08	1,2	№ 152 2018
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№ 494 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	-2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14	-1,56	
		25,89	30,57	71,56	667	36,6	9,38	0,43	108,48	11,38	
		44,41	49,68	135,39	1128	38,2	9,65	0,86	390,59	12,88	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.