

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ с.Бузюрово

/В.Е.Сидоров/

**Примерное 10- ти дневное меню
МОБУ СОШ с. Бузюрово
на весенне-летний период
2025-2026учебный год.**

Неделя 1 понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО, родительская плата							
1	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	50/50	52,52	10	4	4	99
2	Макаронные изделия отварные	180 /5	21,01	6,82	4,34	37,08	210,5
3	Чай лимоном и с сахаром	200	6,58	0,06	0	10,19	42,28
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	535	84,47	18,6	9,3	81,3	490
Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	14,55	1,60	4,32	7,04	76,80
2	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/60	50,19	17,5	15,8	2,9	251,8
3	рис отварной	200	19,03	5,00	7,00	48,00	271,0
4	Чай с сахаром	200	4,51			23,50	95,0
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за обед	820	92,64	27,1	27,62	108,94	821,1
Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)							
1	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	45/45	45,01	8,90	4,40	4,70	94,00
2	Макаронные изделия отварные	180 /5	21,01	6,50	4,40	40,00	233,00
3	Чай лимоном и с сахаром	200	6,58	0,2	0	9,1	36
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	525	76,96	186	9,3	81,3	490
Обед для ОВЗ(1-4кл)							
2	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/60	51,82	19,83	17,99	2,93	251,97
3	рис припущенный	200	19,03	5,00	7,00	48,00	271,0
4	Чай с сахаром	200	4,51			23,50	95,0
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,6	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	570	83,52	27,83	25,39	101,93	744,97

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
	Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО, родительская плата						
1	Гуляш	50/50	50,42	13,7	14,2	3	197
2	картофельное пюре	200	25,18	3,6	5,6	24	168
3	Чай с сахаром	200	4,51	0,10	0,00	9,90	35,00
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	560	84,47	20,4	20,3	64,4	527
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	салат из свеклы с яблоками	60,00	7,9	0,60	3,00	5,00	51,00
2	Плов из говядины	200	75,87	18,7	18	27,3	352,9
3	Чай с сахаром	200	4,51	0,1	0	9,9	35
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	510	92,64	22,4	21,52	69,7	566,4
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	Гуляш	45/45	42,91	8,8	7,3	8	134
2	картофельное пюре	180	25,18	4,1	6,3	26,7	187
3	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	0,00	9,30	38,00
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	516	79,96	16,10	14,0	71,5	486
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
2	Плов из говядины	190	74,65	0,2	0	9,1	36
3	Чай с сахаром	200	4,51	0,2	0	9,1	36
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,6	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	440	83,52	27,8	20,4	69,3	575,6

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
	Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО, родительская плата						
1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	36,13	4,98	6,56	14,70	136,8
2	Витаминизированный кисель	200	18	0	0	23,5	95
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	75	6,55	3	0,75	41,25	190
4	яблоко	125	23,79	0,5	0,5	13,7	50
	Итого за завтрак	650	84,47	8,48	7,81	93,15	471,8
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	Суп картофельный с макар.изделиями	250	30,45	4,4	3,6	16,16	119,2
2	Котлеты рубленые из птицы	90	41,79	13,5	17,120	12,32	254,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,53	10,5	6,8	46,26	311,97
4	Чай с сахаром	200	4,51	0,10	0,20	9,9	35
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за обед	795	92,64	31,5	28,4	79,5	846,83
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	36,13	13,50	19,3	13,90	286,00
2	Витаминизированный кисель	200	18	0,2	0	9,1	36
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	75	6,55	3	0,5	27,5	127
4	Яблоко	85	16,28	0,5	0,5	13,7	50
	Итого за завтрак	610	79,96	27,9	28,2	103,7	1020,5
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
	Суп картофельный с макар.изделиями	200	21,33	4,4	3,6	16,16	119,2
1	Котлеты рубленые из птицы	90	41,79	4,00	4,90	30,10	189,00
2	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,53	10,6	6,8	46,3	312
3	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	0,10	17,20	70,00
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	755	83,52	16,1	9,9	79,5	480

Неделя 1 четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО, родительская плата							
1	плов из курицы	200	46,42	18,20	23,20	32,20	417,00
	Салат из свеклы с раст. маслом	60	7,57	1	4,8	5	69
2	Кофейный напиток на молоке	200	17,73	3,3	3,1	13,60	95,0
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Яблоко	44	8,39	0,5	0,5	13,7	50
	Итого за завтрак	554	84,47	25,9	31,8	96,9	771,5
Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	19,3	1,33	3,864	9,33	154
2	Котлеты из говядины	100	69,38	15,60	21,50	16,50	77,6
3	Макароны отварные	180/5	21,01	8,18	5,20	44,48	251,24
4	Чай с лимоном и сахаром	200	6,58	0,06	0,	10,19	42,28
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за обед	785	92,64	28,17	31,074	108	824,22
Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)							
1	плов из курицы	180	46,48	18,20	23,20	32,20	417,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	17,73	3,3	3,1	13,60	95,0
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	430	79,96	24,7	27,0	78,2	875,5
Обед для ОВЗ(1-4кл)							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	9,91	1,33	3,864	9,33	154
	Котлеты из говядины	100	69,38	15,60	21,50	16,50	326,60
2	Макароны отварные	180/5	21,01	3,60	5,60	24,00	168,30
3	Чай с лимоном и сахаром	200	6,58	0,5	0,1	30,90	123,0
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	685	83,52	22,7	27,7	98,9	744,9

Неделя 1 пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО, родительская плата							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	24	4,5	7,30	27,60	196,00
2	Компот из смеси сухофруктов (С)	200	5,42	0,20	0,00	9,30	38,00
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
4	вафли	115	41,39	2,93	1,47	36,67	168,7
5	Сыр	10	8,40	2,6	2,7	5,5	65
	Итого за завтрак	575	78,02	13,23	11,97	106,57	594,7
Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО							
1	Рассольник ленинградский	250	20,95	1,73	4	12,4	95,20
2	Мясо птицы припущенное в том. соусе	60/60	50,79	19,83	17,99	2,93	251,97
3	картофельное пюре	200	25,18	3,69	5,67	24,03	168,30
4	Чай с сахаром	200	4,51	0,02	0	9,1	36
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,6	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	820	92,64	28,35	28,18	76,76	676,97
Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	24	4,5	7,30	27,60	196,00
2	Компот из смеси сухофруктов (С)	200	5,42	0,20	0,00	9,30	38,00
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
4	вафли	89	33,88	2,93	1,47	36,67	168,7
5	Сыр	10	8,40	2,6	2,7	5,5	65
	Итого за завтрак	549	79,96	13,23	11,97	106,57	594,7
Обед для ОВЗ(1-4кл)							
1	Рассольник ленинградский	140	11,83	1,73	4	12,4	95,20
2	Мясо птицы припущенное в том. соусе	60/60	50,79	13,50	19,30	13,90	286,00
3	картофельное пюре	200	25,18	3,60	5,60	24,00	168,30
4	Чай с сахаром	200	4,51	0,2	0	9,1	36
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,6	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	710	83,52	20,3	25,4	74,5	744,6

Неделя 2 понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
	Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО,родительская плата						
1	Макаронные изделия с тертым сыром	180	39,61	9,10	13,60	29,20	282,66
2	Чай с сахаром	200	4,51	0,1	0,02	9,9	36
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
4	яблоко	130	24,49	0,5	0,5	13,7	50
5	Масло сливочное	10	11,50	0,1	8,3	0,1	75
	Итого за завтрак	570	84,47	12,8	22,92	80,4	569,16
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	Салат Степной	60	20,88	1	2	4,9	45
	суп с мелкошинкованными овощами	250	16,47	1,60	3,47	8,67	72,80
2	плов из курицы	200	46,42	18,20	23,20	32,20	417,00
3	Чай с сахаром	200	4,51	0,2	0	9,1	36
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	760	92,64	23,9	29,19	83,17	696,3
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	Макаронные изделия с тертым сыром	180	39,61	9,80	11,30	28,60	260,00
2	Чай с сахаром	200	4,51	0,2	0	9,1	36
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
4	Яблоко	89	16,98	2,4	1,2	29,6	136,1
	Масло сливочное	10	11,50	0,1	8,3	0,1	75
	Итого за завтрак	529	79,96	12,8	22,92	80,4	569,16
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	Салат Степной	34	11,76	1	2	4,9	45
2	суп с мелкошинкованными овощами	250	16,47	1,60	3,47	8,67	72,80
3	плов из курицы	200	46,42	18,20	23,20	32,20	417,00
4	Чай с сахаром	200	4,51	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	734	83,52	23,0	27,17	77,47	652,8

Неделя 2 вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
	Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО, родительская плата						
1	тефтели из говядины в том.соусе	60/30	47,17	7,9	12,40	10,60	189,00
2	Каша гречневая рассыпчатая	180 /5	11,53	10,50	6,80	46,25	311,97
3	Какао с молоком	200	20,41	3,6	3,3	13,7	98,0
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	435	84,47	25	23	98,5	726,37
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	Салат из свеклы с раст.маслом	60	7,57	1	4,8	5	69
2	Жаркое по-домашнему	200	80,71	19,30	19,90	18,90	334,00
3	Компот из свежих плодов	200	6,02	0,2	0,1	17,2	70
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за обед	510	92,64	22,5	20,5	63,6	530,5
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	тефтели из говядины в том.соусе	50/20	39,66	8,00	12,50	10,70	190,00
2	Каша гречневая рассыпчатая	180 /5	11,53	10,60	6,80	46,30	312,00
3	витаминизированный кисель	200	20,41			23,50	95,0
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,60	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	505	79,96	21,6	18,8	108	724
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	Жаркое по-домашнему	180	73,12	19,30	19,90	18,90	334,00
2	Компот из свежих плодов	200	6,02	0,2	0,1	17,2	70
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за Обед	430	83,52	27,3	24,4	81,4	1089,2

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
	Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО,родительская плата						
1	плов из курицы	140	53,17	18,20	23,20	32,20	417,00
2	Салат из св.огурцов и помидоров	60	8,94				
3	Витаминизированный кисель	200	18	0,20	0,00	9,30	38,00
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	450	84,47	21,7	26,5	85,4	676,5
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	Щи из свежей капусты и картофелем	200	16,09	1,6	4,32	7,04	76,8
2	Гуляш	50/50	62,76	13,80	14,30	3,10	197,00
3	Макароны отварные с маслом	180 /5	21,01	6,50	4,40	40,00	233,00
4	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	0,10	17,20	70,00
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	535	92,64	24,32	19,26	83,08	594,5
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	плов из курицы	140	53,17	18,20	23,20	32,20	417,00
2	Свежие огурцы	10	1,43				
3	Витаминизированный кисель	200	18	0,20	0,00	9,30	38,00
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	400	79,96	21,67	23,97	75,6	898,9
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	Гуляш	60/60	70,63	13,80	14,30	3,10	197,00
2	Макароны отварные с маслом	180 /5	21,01	6,50	4,40	40,00	233,00
3	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	0,10	17,20	70,00
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	555	83,52	23,5	19,3	87,8	627

Неделя 2 четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО, родительская плата							
1	Котлеты рубленые из птицы	90	48,35	13,5	19,3	13,9	286
2	картофельное пюре	180	25,18	3,69	5,67	24,03	168,3
3	Чай с сахаром и лимоном	200	6,58	0,06	0,01	10,19	42,28
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	520	84,47	20,25	25,48	73,62	623,08
Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО							
1	Котлеты или биточки рыбные	90	56,38	21,6	10,5	12,4	232,9
2	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	13,9	8,8	5,66	38,5	259,7
3	Витаминизированный кисель	200	18			23,5	95
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	540	92,64	33,7	16,66	101,9	714,1
Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)							
1	Котлеты рубленые из птицы	75	40,84	9,25	9,84	7,96	157,63
2	картофельное пюре	180	25,18	4	7	26	184
3	Чай с сахаром и лимоном	200	6,58	2,2	2,1	11,2	70,5
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	505	79,96	18,45	19,44	72,66	539,13
Обед для ОВЗ(1-4кл)							
1	Котлеты или биточки рыбные	75	47,26	2,7	6,6	0	413
2	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	13,9	11,6	7,6	50,4	320
3	Витаминизированный кисель	200	18			23,5	95
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	525	83,52	33,7	16,66	101,9	714,1

Неделя 2 пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц
Завтрак для ОВЗ(5-11кл), ММС(5-11кл), СВО, родительская плата							
1	Каша молочная "Дружба"	200 /5	33,67	5,70	7,80	30,10	216,00
2	Компот их св.плодов	200	9,87	3,3	3,1	13,60	95,0
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,36	3	0,5	27,5	127
4	Апельсин	120	27,27	2,73	1,4	34,2	157,2
5	Сыр	10	9,3	2,6	2,7	0	65
	Итого за завтрак	595	84,47	17,33	15,5	105,4	660,2
Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	14,41	4,00	4,80	16,00	121,60
2	Котлеты рубленые из птицы	90	48,35	8,18	5,2	44,48	251,24
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180 /5	20,01	6,50	4,40	40,00	233,00
4	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	0,10	17,20	70,00
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	725	92,64	28,78	27,64	110,2	788,5
Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)							
1	Каша молочная "Дружба"	200 /5	33,67	5,70	7,80	30,10	216,00
2	Компот их св.плодов	200	9,02	3,3	3,1	13,60	95,0
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,6	3	0,5	27,5	127
4	Апельсин	85	19,76	2,2	1,1	27,1	124,6
	Сыр	10	9,3	2,6	2,7	0	65
	Итого за завтрак	560	79,96	17,33	15,5	105,4	660,2
Обед для ОВЗ(1-4кл)							
2	Котлеты рубленые из птицы	100	53,64	19,83	17,99	2,93	251,97
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180 /5	20,01	6,50	4,40	40,00	233,00
4	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	0,10	17,20	70,00
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,36	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	532	83,52	29,53	22,99	87,63	681,97