

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ с.Бузюрово

/В.Е.Сидоров/

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

Неделя1 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, тушенная в томате с овощами	90	54,06	8,90	4,40	4,70	94,00
2	Макаронные изделия отварные	180	14,65	6,50	4,40	40,00	233,00
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	60	4,80	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	525	78,02	18,6	9,3	81,3	490
Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО							
1	Салат из бел.качан капусты	60	7,82	1,3	2,7	6,2	57
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,57	1,60	4,32	7,04	76,80
3	Филе грудки, припущенная с овощами	90	51,80	6,98	9,76	7,60	147,2
4	Каша перловая рассыпчатая	180	7,66	5,00	7,00	48,00	271,0
5	Чай с сахаром	200	4,51	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,80	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	760	90,02	29,43	29,81	108,97	821,77
Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	75	49,13	8,90	4,40	4,70	94,00
2	Макаронные изделия отварные	180	14,65	6,50	4,40	40,00	233,00
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	60	4,80	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	505	71,09	186	9,3	81,3	490
Обед для ОВЗ(1-4кл)							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	11,10	1,60	4,32	7,04	76,80
	Филе грудки, припущенная с овощами	90	51,80	6,98	9,76	7,60	147,2
3	Каша перловая рассыпчатая	180	7,66	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	60	4,80	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	490	79,73	27,83	25,39	101,93	744,97

Неделя1 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	Гуляш из отварной говядины	54	55,11	8,8	7,3	8	134
2	Каша гречневая	180	11,53	4,1	6,3	26,7	187
3	Чай с лимоном и сахаром	200	6,58	0,20	0,00	9,30	38,00
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,80	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	500	78,02	16,10	14,0	71,5	486
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
3	Жаркое по домашнему	200	78,17	20,60	15,10	16,70	291,0
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	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	690	90,02	28,4	23,4	74,3	926,6
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	Гуляш из отварной говядины	50	48,18	8,8	7,3	8	134
2	Каша гречневая	180	11,53	4,1	6,3	26,7	187
3	Чай с лимоном и сахаром	200	6,58	0,20	0,00	9,30	38,00
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,80	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	480	71,09	16,10	14,0	71,5	486
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	Жаркое по домашнему	170	67,88	4,00	4,80	16,00	121,60
2	Чай с сахаром	200	4,51	20,60	15,10	16,70	291,0
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	0,2	0	9,1	36
	Итого за Обед	590	79,73	27,8	20,4	69,3	575,6

Неделя 1 среда

№ 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	Рагу овощное с мясом	150	57,50	13,50	19,3	13,90	286,00
2	Кисель	200	15,75	0,2	0	9,1	36
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,80	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	605	78,02	27,9	28,2	103,7	1020,5
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	132	49,93	8,90	4,40	4,70	94,00
2	Рассольник ленинградский	200	17,75				
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,53	4,00	4,90	30,10	189,00
4	Компот из свежих плодов	200	6,02	0,20	0,10	17,20	70,00
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	575	90,02	16,1	9,9	79,5	480
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	Рагу овощное с мясом	140	52,57	13,50	19,3	13,90	286,00
2	Кисель	200	15,75	10,60	6,80	46,30	312,0
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,80	0,40	1,40	2,00	23,0
4	Рагу овощное с мясом	150	57,50	0,2	0	9,1	36
	Итого за завтрак	565	71,09	27,9	28,2	103,7	1020,5
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	155	57,39	8,90	4,40	4,70	94,00
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,53	0,20	0,10	17,20	70,00
3	Компот из свежих плодов	200	6,02	3	0,5	27,5	127
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8				
	Итого за Обед	570	79,73	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	39,74	18,20	23,20	32,20	417,00
2	Салат из моркови	60	4,73	1	6	5	80
3	какао с молоком	200	18,31	3,3	3,1	13,60	95,0
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,80	3	0,5	27,5	127
5	Апельсин	97	20,44	0,2	0,2	4,9	236,5
	Итого за завтрак	500	78,02	24,7	27,0	78,2	875,5
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
2	Котлеты из говядины	84	58,90	15,60	21,50	16,50	326,60
3	картофельное пюре	200	21,71	3,60	5,60	24,00	168,30
4	компот из смеси сухофруктов	200	5,42	0,5	0,1	30,90	123,0
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	520	90,02	22,7	27,7	98,9	744,9
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	плов из курицы	200	39,74	18,20	23,20	32,20	417,00
2	какао с молоком	200	18,31				
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,80	3	0,5	27,5	127
4	Апельсин	87	18,24	3,3	3,1	13,60	95,0
	Итого за завтрак	457	71,09	24,7	27,0	78,2	875,5
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	Котлеты из говядины	70	48,85	15,60	21,50	16,50	326,60
2	картофельное пюре	200	21,71	3,60	5,60	24,00	168,30
3	компот из смеси сухофруктов	200	5,42	0,5	0,1	30,90	123,0
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,75	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	510	79,73	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	250	24,00	4,5	7,30	27,60	196,00
2	Чай с лимоном и сахаром	200	6,58	0,20	0,00	9,30	38,00
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
4	Сыр порциями	10	11,10	3	3	0	36
5	Апельсин	150	31,54	3,15	1,58	39,38	181,13
	Итого за завтрак	624	78,02	10,85	9,38	103,78	542,13
Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО							
1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	35,73	4,98	6,56	14,7	136,80
2	Котлеты рубленые из птицы	90,00	41,79	13,50	19,30	13,90	286,00
3	Макароны отварные	180	10,90	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	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	720	90,02	25,28	31,96	89,2	754,10
Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)							
1	Каша рисовая молочная жидкая	250	24,00	4,5	7,30	27,60	196,00
2	Чай с лимоном и сахаром	200	6,58	0,20	0,00	9,30	38,00
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
4	Сыр порциями	10	11,10	3	3	0	36
5	Апельсин	1118	24,70	2,58	1,86	32,29	148,54
	Итого за завтрак	610	71,09	10,28	9,66	96,69	509,54
Обед для ОВЗ(1-4кл)							
2	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	35,73	13,50	19,30	13,90	286,00
3	Котлеты рубленые из птицы	68	31,50	3,60	5,60	24,00	168,30
4	Макароны отварные	180	10,90	0,2	0	9,1	36
5	Чай с сахаром	200	4,51	3	0,5	27,5	127
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8				
	Итого за Обед	530	79,73	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	33,10	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	60	4,8	3	0,5	27,5	127
4	Вафли	99	35,61	2,93	1,47	36,67	168,7
	Итого за завтрак	606	78,02	15,93	13,27	101,87	591,7
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	суп из овощей	200	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
	Салат из моркови	60	7,87	1	6	5	80
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	4,8	3	0,5	27,5	127
5	Яблоко	56	9,95				
	Итого за обед	700	90,02	23,0	27,17	77,47	652,8
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	Макаронные изделия с тертым сыром	180	33,10	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	60	4,8	3	0,5	27,5	127
4	Вафли	82	28,68	2,4	1,2	29,6	136,1
	Итого за завтрак	572	71,09	15,4	13,00	94,8	784,1
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	суп из овощей	200	16,47	1,60	3,47	8,67	72,80
2	плов из курицы	190	46,08	18,20	23,20	32,20	417,00
3	Салат из моркови	60	4,73	0,2	0	9,1	36
4	Чай с сахаром	200	4,51	3	0,5	27,5	127
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	650	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	630	79,73	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 паровые	83	33,78	8,00	12,50	10,70	190,00
2	Картофельное пюре	200	21,71	10,60	6,80	46,30	312,00
3	Кофейный напиток с молоком	200	17,73			23,50	95,0
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	495	78,02	21,6	18,8	108	724
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	Котлеты рыбные	100	56,38	4,40	3,60	16,10	119,20
2	Каша гречневая	150	13,90	19,30	19,90	18,90	334,00
3	Кисель «Валитек»	200	15,75	0,2	0	9,1	36
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	800	90,02	27,3	24,4	81,4	1089,2
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	тефтели из говядины паровые	66	26,85	8,00	12,50	10,70	190,00
2	Картофельное пюре	200	21,71	10,60	6,80	46,30	312,00
3	Кофейный напиток с молоком	200	17,73			23,50	95,0
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	498	71,09	21,6	18,8	108	724
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	Котлеты рыбные	82	46,09	4,40	3,60	16,10	119,20
2	Каша гречневая	150	13,90	19,30	19,90	18,90	334,00
3	Кисель «Валитек»	200	15,75	0,2	0	9,1	36
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	750	79,73	27,3	24,4	81,4	1089,2

Неделя 2 среда

№ 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	250	49,14	18,20	23,20	32,20	417,00
2	Чай с лимоном и сахаром	200	6,58	0,20	0,00	9,30	38,00
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
5	Яблоко	100	17,50	0,44	0,44	10,78	520,3
	Итого за завтрак	560	78,02	21,84	24,14	79,78	1102,3
Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО							
2	Гуляш	60	60,70	13,80	14,30	3,10	197,00
3	Макаронные изделия отварные	180	14,65	6,50	4,40	40,00	233,00
4	Компот из свежих плодов	200	9,87	0,20	0,10	17,20	70,00
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	525	90,02	23,5	19,3	87,8	627
Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)							
1	Суп картофельный с крупой	215	42,21	18,20	23,20	32,20	417,00
2	Чай с лимоном и сахаром	200	6,58	0,20	0,00	9,30	38,00
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
4	Яблоко	100	17,50	0,27	0,27	6,6	316,9
	Итого за завтрак	517	71,09	21,67	23,97	75,6	898,9
Обед для ОВЗ(1-4кл)							
1	Гуляш	50	50,41	13,80	14,30	3,10	197,00
2	Макаронные изделия отварные	180	14,65	6,50	4,40	40,00	233,00
3	Компот из свежих плодов	200	9,87	0,20	0,10	17,20	70,00
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	525	79,73	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	Каша молочная "Дружба"	200	37,41	5,70	7,80	30,10	216,00
2	какао с молоком	200	18,31	3,3	3,1	13,60	95,0
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
4	яблоко	100	17,49	2,73	1,4	34,2	157,2
	Итого за завтрак	599	78,02	14,73	12,8	105,4	595,2
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	Филе грудки, припущенная с овощами	100	51,84	4,00	4,80	16,00	121,60
2	Картофель отварной с маслом	180	23,30	19,83	17,99	2,93	251,97
3	Салат из свеклы с яблоками	50	3,58	6,50	4,40	40,00	233,00
4	Компот из смеси сухофруктов	200	6,52	0,20	0,10	17,20	70,00
5	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	779	90,02	33,53	27,79	103,63	803,57
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	Каша молочная "Дружба"	200	37,41	5,70	7,80	30,10	216,00
2	какао с молоком	200	18,31	3,3	3,1	13,60	95,0
3	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
4	яблоко	41	7,20	2,2	1,1	27,1	124,6
	Итого за завтрак	555	71,09	14,2	12,5	98,3	562,6
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
2	Филе грудки, припущенная с овощами	81	41,55	19,83	17,99	2,93	251,97
3	Картофель отварной с маслом	180	23,30	6,50	4,40	40,00	233,00
4	Салат из свеклы с яблоками	50	3,58	0,20	0,10	17,20	70,00
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6,52	3	0,5	27,5	127
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	29,53	22,99	87,63	681,97
	Итого за обед	779	78,73	33,53	27,79	103,63	803,57

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	Жаркое по домашнему	163	63,81	9,25	9,84	7,96	157,63
3	Компот из свежих плодов	200	9,41	2,90	2,80	14,90	94,00
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	530	78,02	19,50	20,14	76,36	562,63
	Обед для ОВЗ(5-11кл), СВО						
1	Плов из говядины	150	80,71	10,5	8	0	504
3	Чай с сахаром	200	4,51			23,5	95
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за обед	530	90,02	25,1	16,1	101,4	1046
	Завтрак для начальных классов, ММС(1-4кл)						
1	Жаркое по домашнему	145	56,88	9,25	9,84	7,96	157,63
3	Компот из свежих плодов	200	9,41	2,2	2,1	11,2	70,5
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за завтрак	480	71,09	18,45	19,44	72,66	539,13
	Обед для ОВЗ(1-4кл)						
1	Плов из говядины	130	70,42	2,7	6,6	0	413
3	Чай с сахаром	200	4,51			23,5	95
4	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4,8	3	0,5	27,5	127
	Итого за Обед	516	79,73	17,3	14,70	101,4	955