


Утверждаю:
и.о.директора МБОУ ООШ №28
им.Радченко Ф.Г.
 Лелеева Е.А.

**Основное (организованное) 10-дневное меню
(завтрак и обед)
для обучающихся 7-11 лет
общеобразовательных учреждений
Кущевского района**

УТВЕРЖДАЮ

и.о.директора

МБОУ ООШ №28 им.Радченко Ф.Г.

Лелева Е.А.

05.11.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	7,50	6,83	45,00	244,95	214(583)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
	Хлебобулочные изделия(пирожок)	50	6,35	3,65	17,50	125	б/н
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,02	34,25	457(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,45	17,89	91,49	555,2	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	22,8	16(583)
	Суп гороховый	200	6,08	5,38	17,74	137,06	127(583)
	Рагу из мяса	240	15,60	21,60	24,00	369,6	323(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	82,8	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		762	28,22	29,04	105,56	795,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	43,67	46,93	197,05	1350,98	

День 2							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	27,15	9(583)
	Рыба, тушенная	90	8,82	9,18	9,90	144	299(583)
	Пюре картофельное	180	3,76	9,00	14,40	144	377(583)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	10,01	40	459(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	17,60	20,63	70,48	518,2	
ОБЕД	Салат из кукурузы	60	1,28	0,83	7,45	41,58	12(788)
	Свекльник	200	2,36	1,60	20,00	104	98(583)
	Мясо тушеное	90	10,80	11,70	5,40	154,8	321(583)
	Каша рассыпчатая с овощами	150	6,75	9,61	34,52	232,95	211(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,02	18,00	78,75	495(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		762	27,52	24,55	123,67	795,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	45,12	45,18	194,15	1313,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,79	1,11	6,30	33,96	31(583)
	Тефтели с рисом - "ёжики"	90	8,10	6,30	13,72	180	350(583)
	Макаронные изделия отварные	150	1,67	6,05	31,67	141,66	256(583)
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	64,82	1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	14,64	14,19	103,99	583,49	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	2,80	3,60	6,41	64,98	25(583)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	2,00	13,30	30,00	88	118(583)
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	8,10	4,50	13,25	141,03	357(583)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,00	4,44	1,50	61,05	202(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Пряники	35	2,07	1,64	26,25	117	581(583)
	Кисломолочный продукт(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108	470(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		817	29,79	33,27	124,11	763,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	44,43	47,46	228,10	1347,07	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	1,64	7,15	45	1(583)
	Пау из птицы	180	9,00	14,40	22,21	256,86	376(583)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	14,40	122,04	465(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	18,43	21,27	78,06	586,95	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	22,8	16(583)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	10,55	9,50	12,40	169,48	123(583)
	Котлеты "Школьные"	90	9,00	9,90	11,70	156,96	347(583)
	Капуста тушеная	150	4,14	4,29	27,00	144	380(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	82,8	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		812	30,23	25,75	114,92	759,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	48,66	47,02	192,98	1346,51	
День 5							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,60	3,00	5,40	55,8	150 (583)
	Омлет натуральный	180	9,00	10,80	9,00	198	268(583)
	Сыр полутвердый	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	10,01	40	459(583)
	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	20,00	104,25	528(538)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	18,48	20,74	68,71	562,6	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	27,15	9(583)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,36	4,00	13,50	110	95(583)
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	12,00	16,80	29,09	321,17	313(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,02	18,00	78,75	495(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		862	21,70	23,47	110,76	764,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	40,18	44,21	179,47	1327,19	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	4,99	3,00	30,21	185,92	237(583)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149
	Сыр полутвердый	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)
	Яйцо вареное	40	4,00	3,20	0,00	54,8	267(583)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Какао с молоком	180	4,70	4,93	16,87	127,3	462(583)
Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		518	18,66	22,48	69,51	576,27	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,54	0,97	9,86	51,25	53(583)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,00	4,50	18,76	126,66	113(583)
	Гуляш из отварного мяса обед	90	9,90	9,90	4,51	159,73	327(583)
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,50	9,00	32,32	220,95	258(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,02	18,00	78,75	495(583)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	762	26,27	25,18	121,75	820,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	44,93	47,66	191,26	1397,13	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из кукурузы	60	1,28	0,83	7,45	41,58	12(788)
	Рыба, тушеная	90	8,82	9,18	9,90	144	299(583)
	Пюре картофельное	180	3,76	9,00	14,40	144	377(583)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	64,82	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	17,94	19,74	74,05	513,45	
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	4,02	149(583)
	Свекольник	200	2,36	1,60	20,00	104	98(583)
	Кулеш с мясом из крупы	240	14,40	16,80	31,20	329,09	203(788)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Кисломолочный продукт(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108	470(583)
Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		882	29,06	24,25	108,92	772,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	47,00	43,99	182,97	1286,08	

День 8							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,60	3,00	5,40	55,8	150 (583)
	Плов из отварной птицы	180	11,00	9,00	23,00	252	375(583)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,02	34,25	457(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	15,62	19,84	71,85	565,1	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,12	4,08	40,2	149(583)
	Суп лапша домашняя	200	3,94	9,00	12,56	150	56
	Котлеты рубленые из птицы	100	11,00	9,00	9,64	181	374(583)
	Капуста тушеная	150	4,14	4,29	27,00	144	380(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	82,8	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		772	26,90	23,20	115,52	781,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	42,52	43,04	187,37	1346,62	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	27,15	9(583)
	Жаркое по-домашнему	180	14,40	18,00	30,10	306	328(583)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	14,40	122,04	465(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	23,58	25,09	80,67	618,24	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,60	1,20	6,84	45	26(583)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	2,00	13,30	30,00	88	118(583)
	Птица в соусе с томатом	90	13,82	10,30	3,62	156,71	367(583)
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,50	9,00	32,32	220,95	258(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,02	18,00	78,75	495(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		762	27,25	34,61	129,08	772,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	50,83	59,70	209,75	1391,17	

День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	13,50	7,50	27,00	274,5	279(583)
	Соус сметанный сладкий	30	1,14	2,81	5,40	51,04	тпк 178
	Сыр полутвердый	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	64,82	1
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		503	19,37	21,76	70,37	586,86	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	2,80	3,60	6,41	64,98	25(583)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,36	4,00	13,50	110	95(583)
	Котлеты рыбные любительские	90	9,23	8,94	7,43	143,17	308(583)
	Картофель отварной с маслом	150	3,06	6,66	30,09	180	152(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	82,8	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		762	23,47	23,99	119,67	764,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	42,84	45,75	190,04	1351,33	