



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

**Основное (организованное) 10-дневное меню  
(завтрак и обед)  
для обучающихся 12 и старше лет  
общеобразовательных учреждений  
Кущевского района**

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора

МБОУ ООШ №28 им.Радченко Ф.Г.

Лелева Е.А.

05.11.2025

Категория: Завтрак+Обед 12лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 1</b>								
214(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	10,00	9,10	60,00	327	19,33
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	11,50
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	1,64
б/н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлебобулочные изделия(пирожок)	50	6,35	3,65	17,50	125	43,00
457(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55	1,60
82(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>17,95</b>	<b>20,16</b>	<b>111,47</b>	<b>658</b>	<b>87,06</b>
16(583)	<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	38	20,94
127(583)	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	250	7,60	6,73	22,17	171	12,05
323(583)	<b>ОБЕД</b>	Рагу из мяса	280	18,20	25,20	28,00	431	68,70
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
501(583)	<b>ОБЕД</b>	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	83	11,70
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>915</b>	<b>34,33</b>	<b>35,08</b>	<b>125,25</b>	<b>956</b>	<b>122,62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1475</b>	<b>52,28</b>	<b>55,24</b>	<b>236,72</b>	<b>1614</b>	<b>209,69</b>



<b>День 2</b>								
9(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	3,10	3,11	45	17,57
299(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная	100	9,80	10,20	11,00	160	26,99
377(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Пюре картофельное	180	3,76	9,00	14,40	144	21,19
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87	3,03
574(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76	3,72
459(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	10,01	40	3,19
82(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>735</b>	<b>20,69</b>	<b>23,09</b>	<b>81,92</b>	<b>597</b>	<b>85,68</b>
12(788)	<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы	100	2,14	1,39	12,42	69	23,46
98(583)	<b>ОБЕД</b>	Свекольник	250	2,95	2,00	25,00	130	10,54
321(583)	<b>ОБЕД</b>	Мясо тушеное	100	12,00	13,00	6,00	172	32,51
211(583)	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая с овощами	180	8,10	11,54	41,42	280	7,21
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
495(583)	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	20,00	88	2,32
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>935</b>	<b>33,19</b>	<b>28,99</b>	<b>153,34</b>	<b>971</b>	<b>85,28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1670</b>	<b>53,88</b>	<b>52,08</b>	<b>235,26</b>	<b>1568</b>	<b>170,96</b>
<b>День 3</b>								
31(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,32	1,85	10,50	57	9,99
350(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Тфтели с рисом - "ёжики"	100	9,00	7,00	15,24	200	31,35
256(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	180	2,00	7,25	38,00	170	13,95
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	72	5,77
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87	3,03
574(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76	3,72
82(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>735</b>	<b>17,85</b>	<b>17,03</b>	<b>125,14</b>	<b>706</b>	<b>77,81</b>
25(583)	<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	100	4,66	6,00	10,69	108	19,09
118(583)	<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,50	16,63	37,50	110	14,26
357(583)	<b>ОБЕД</b>	Оладьи из печени по-кунцевски	100	9,00	5,00	14,72	157	40,66
202(583)	<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,60	5,33	1,80	73	9,90
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
581(583)	<b>ОБЕД</b>	Пряники	52	3,07	2,44	39,00	174	7,49
470(583)	<b>ОБЕД</b>	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	108	27,20
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>987</b>	<b>36,29</b>	<b>41,44</b>	<b>160,61</b>	<b>963</b>	<b>127,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1722</b>	<b>54,14</b>	<b>58,47</b>	<b>285,75</b>	<b>1669</b>	<b>205,65</b>



<b>День 4</b>								
1(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты	100	2,10	2,73	11,91	75	7,93
376(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Пагу из птицы	200	10,00	16,00	24,68	285	52,67
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87	3,03
574(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76	3,72
465(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	14,40	122	12,59
82(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>655</b>	<b>21,72</b>	<b>24,16</b>	<b>94,39</b>	<b>690</b>	<b>89,94</b>
16(583)	<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	38	20,94
123(583)	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,55	9,50	12,40	169	31,53
347(583)	<b>ОБЕД</b>	Котлеты "Школьные"	100	10,00	11,00	13,00	174	41,88
380(583)	<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	180	4,97	5,15	32,40	173	26,13
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
501(583)	<b>ОБЕД</b>	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	83	11,70
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>915</b>	<b>34,05</b>	<b>28,80</b>	<b>132,88</b>	<b>871</b>	<b>141,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1570</b>	<b>55,77</b>	<b>52,96</b>	<b>227,27</b>	<b>1560</b>	<b>231,35</b>
<b>День 5</b>								
150 (583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,00	5,00	9,00	93	15,91
268(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	10,00	12,00	10,00	220	46,83
75(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр полутвердый	18	4,14	5,40	0,00	63	17,10
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87	3,03
574(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76	3,72
459(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	10,01	40	3,19
528(538)	<b>ЗАВТРАК</b>	Печенье сахарное	37	2,78	3,63	29,60	154	7,03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610</b>	<b>23,36</b>	<b>26,82</b>	<b>92,01</b>	<b>734</b>	<b>96,81</b>
9(583)	<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	3,10	3,11	45	17,57
95(583)	<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,95	5,00	16,88	138	10,97
313(583)	<b>ОБЕД</b>	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	14,00	19,60	33,94	375	70,13
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
495(583)	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	20,00	88	2,32
82(583)	<b>ОБЕД</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>26,64</b>	<b>28,76</b>	<b>132,43</b>	<b>922</b>	<b>120,23</b>

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	50,00	55,58	224,44	1656	217,04
----------------	--	------	-------	-------	--------	------	--------



<b>День 6</b>								
237(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,66	4,00	40,28	248	17,04
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	11,50
75(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр полутвердый	18	4,14	5,40	0,00	63	17,10
267(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	40	4,00	3,20	0,00	55	12,00
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87	3,03
462(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	5,22	5,48	18,74	141	15,01
82(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>605</b>	<b>22,91</b>	<b>25,63</b>	<b>87,35</b>	<b>698</b>	<b>85,68</b>
53(583)	<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	2,57	1,61	16,43	85	10,30
113(583)	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	5,62	23,45	158	9,08
327(583)	<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса обед	100	11,00	11,00	5,01	177	43,94
258(583)	<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,40	10,80	38,79	265	17,17
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
495(583)	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	20,00	88	2,32
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>935</b>	<b>31,97</b>	<b>30,09</b>	<b>152,18</b>	<b>1007</b>	<b>92,06</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1540</b>	<b>54,88</b>	<b>55,72</b>	<b>239,53</b>	<b>1705</b>	<b>177,73</b>
<b>День 7</b>								
12(788)	<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из кукурузы	100	2,14	1,39	12,42	69	23,46
299(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная	100	9,80	10,20	11,00	160	26,99
377(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Пюре картофельное	180	3,76	9,00	14,40	144	21,19
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87	3,03
574(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76	3,72
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	72	5,77
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>635</b>	<b>21,23</b>	<b>21,52</b>	<b>89,22</b>	<b>609</b>	<b>84,16</b>
149(583)	<b>ОБЕД</b>	Овощи соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	7	21,78
98(583)	<b>ОБЕД</b>	Свекольник	250	2,95	2,00	25,00	130	10,54
203(788)	<b>ОБЕД</b>	Кулеш с мясом из крупы	280	16,80	19,60	36,40	384	57,20
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
470(583)	<b>ОБЕД</b>	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	108	27,20
82(583)	<b>ОБЕД</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1035</b>	<b>34,01</b>	<b>27,74</b>	<b>130,00</b>	<b>906</b>	<b>135,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1670</b>	<b>55,24</b>	<b>49,26</b>	<b>219,22</b>	<b>1514</b>	<b>220,12</b>



<b>День 8</b>								
150 (583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,00	5,00	9,00	93	15,91
375(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из отварной птицы	200	12,22	10,00	25,56	280	42,13
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	11,50
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87	3,03
574(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76	3,72
457(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55	1,60
82(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>665</b>	<b>18,69</b>	<b>23,04</b>	<b>92,09</b>	<b>695</b>	<b>87,89</b>
149(583)	<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	0,20	6,80	67	25,03
56	<b>ОБЕД</b>	Суп лапша домашняя	250	4,93	11,25	15,70	188	10,18
374(583)	<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из птицы	110	12,10	9,90	10,60	199	44,22
380(583)	<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	180	4,97	5,15	32,40	173	26,13
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
501(583)	<b>ОБЕД</b>	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	83	11,70
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>925</b>	<b>32,66</b>	<b>27,54</b>	<b>137,94</b>	<b>942</b>	<b>126,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1590</b>	<b>51,35</b>	<b>50,58</b>	<b>230,03</b>	<b>1638</b>	<b>214,39</b>
<b>День 9</b>								
9(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	3,10	3,11	45	17,57
328(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Жаркое по-домашнему	200	16,00	20,00	33,44	340	41,50
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87	3,03
574(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76	3,72
465(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	14,40	122	12,59
82(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>655</b>	<b>27,31</b>	<b>28,53</b>	<b>94,35</b>	<b>715</b>	<b>88,40</b>
26(583)	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,00	2,00	11,40	75	6,40
118(583)	<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,50	16,63	37,50	110	14,26
367(583)	<b>ОБЕД</b>	Птица в соусе с томатом	100	15,36	11,45	4,02	174	41,28
258(583)	<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,40	10,80	38,79	265	17,17
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
495(583)	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	20,00	88	2,32
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>935</b>	<b>32,26</b>	<b>41,94</b>	<b>160,21</b>	<b>945</b>	<b>90,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1590</b>	<b>59,57</b>	<b>70,47</b>	<b>254,56</b>	<b>1660</b>	<b>179,08</b>

<b>День 10</b>								
279(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	205	18,45	10,25	36,90	375	66,29
ттк 178	<b>ЗАВТРАК</b>	Соус сметанный сладкий	25	0,95	2,34	4,50	43	4,82
75(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр полутвердый (порция)	18	4,14	5,40	0,00	63	17,10
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	11,50
573	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	1,64
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	72	5,77
82(583)	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>558</b>	<b>25,28</b>	<b>25,54</b>	<b>79,37</b>	<b>704</b>	<b>117,11</b>
25(583)	<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	100	4,66	6,00	10,69	108	19,09
95(583)	<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,95	5,00	16,88	138	10,97
308(583)	<b>ОБЕД</b>	Котлеты рыбные любительские	100	10,26	9,93	8,26	159	30,04
152(583)	<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной с маслом	180	3,67	7,99	36,11	216	22,35
573(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
501(583)	<b>ОБЕД</b>	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	83	11,70
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>915</b>	<b>29,20</b>	<b>29,96</b>	<b>144,38</b>	<b>937</b>	<b>103,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1473</b>	<b>54,48</b>	<b>55,50</b>	<b>223,75</b>	<b>1641</b>	<b>220,49</b>