



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.

Лелеева 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		
День 1								
214(583)	ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,00	9,10	60,00	327	19,33
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	11,50
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	1,64
б/н	ЗАВТРАК	Хлебобулочные изделия(пирожок)	50	6,35	3,65	17,50	125	43,00
457(583)	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55	1,60
82(583)	ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	17,95	20,16	111,47	658	87,06
16(583)	ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	38	20,94
127(583)	ОБЕД	Суп гороховый	250	7,60	6,73	22,17	171	12,05
323(583)	ОБЕД	Ragu из мяса	280	18,20	25,20	28,00	431	68,70
573(583)	ОБЕД	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
501(583)	ОБЕД	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	83	11,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			915	34,33	35,08	125,25	956	122,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1475	52,28	55,24	236,72	1614	209,69

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

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

[ИТОГО ЗА ДЕНЬ]:

1645	50,00	55,58	224,44	1656	217,04
------	-------	-------	--------	------	--------

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

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

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