

**Утверждаю**  
Директор МБОУ «Бурлинская СОШ»  
Головенко Е.А.  
09 января 2025 г.

# МЕНЮ

пятнадцатидневное

питания обучающихся 5-11 классов

МБОУ «Бурлинская средняя общеобразовательная школа»

с. Бурла, 2025 г.

1 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>	<b>250</b>			<b>8,61</b>	<b>14,96</b>	<b>27,61</b>	<b>397,39</b>
молоко сухое		38	38	3,42	3,54	0,0	167,64
крупа овсяная		62	62	5,07	2,36	24,02	132,5
масло сливочное		12	12	0,12	9,06	0,17	82,75
сахар		4	4	0	0	3,42	14,5
вода		200	200	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>65</b>			<b>6,69</b>	<b>12,07</b>	<b>19,46</b>	<b>214,8</b>
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	0,14	66,2
сыр		15	15	3,43	4,42	0,0	54,6
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>печенье</b>	<b>35</b>			<b>2,3</b>	<b>3,15</b>	<b>25,16</b>	<b>108,95</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>550</b>			<b>17,79</b>	<b>30,18</b>	<b>78,72</b>	<b>747,52</b>

2 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>250</b>			<b>9,55</b>	<b>10,26</b>	<b>10,74</b>	<b>179,87</b>
капуста свежая		25	20	0,32	0,025	1,45	6,25
картофель		45	40	0,44	0,08	3,66	28
морковь		15	12	0,13	0	0,73	3,73
мясо куриное		45	40	7,17	6,17	0	84,08
лук		12	10	0,24	0	0,96	3,84
масло растительное		5	5	0	3,66	0	33
томатная паста		7	7	0,23	0	0,74	4,08
свёкла		25	25	0,57	0,025	3,2	5,37
вода		160	160				
сметана		12	12	0,45	0,3	0	11,52
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>кофейный напиток</b>	<b>200</b>			<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>6,89</b>	<b>37,78</b>
кофейный напиток		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>блинчики со сгущенным молоком (повидлом)</b>	<b>85</b>			<b>5,95(3,4)</b>	<b>4,75(1,7)</b>	<b>24,82(46,75)</b>	<b>270(212,5)</b>
блинчик со сгущенным молоком (повидлом)		85	85	5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46,75)	270(212,5)
<b>итог завтрака:</b>	<b>575</b>			<b>19,76(17,21)</b>	<b>16,11(13,06)</b>	<b>61,77(83,7)</b>	<b>581,65 (524,15)</b>

## 3 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>210</b>			<b>8,75</b>	<b>8,63</b>	<b>92,59</b>	<b>166,62</b>
вода		136	136				
крупа гречневая		95	83	8,66	1,99	92,41	106,66
масло сливочное		9	9	0,09	6,64	0,18	59,96
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>2,19</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0,0	2,19	0,00	19,8
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>тефтели</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>4,96</b>	<b>47,12</b>	<b>0</b>	<b>244,68</b>
тефтели		65	50	8,68	32,24	0	224,88
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Какао на сухом молоке</b>	<b>200</b>			<b>2,82</b>	<b>2,42</b>	<b>6,9</b>	<b>74,94</b>
Какао-порошок		5		1,2	0,75	0,5	17,5
Молоко сухое		18	18	1,62	1,67	0	32,04
вода		180	180	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>итог завтрака:</b>	<b>550</b>			<b>20,51</b>	<b>60,76</b>	<b>123,41</b>	<b>621,51</b>

4 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>картофельное пюре</b>	<b>200</b>			<b>6,01</b>	<b>9,12</b>	<b>18,88</b>	<b>163,58</b>
картофель		228	168	3,2	0,4	18,7	64,98
масло сливочное		9	9	0,09	6,64	0,18	59,96
молоко сухое		8	8	2,72	2,08	0	38,64
соль		1	1				
<b>котлета</b>	<b>85</b>	<b>103</b>	<b>85</b>	<b>5,95</b>	<b>24,29</b>	<b>0</b>	<b>242,5</b>
котлета		100	85	5,95	22,1	0	222,7
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>2,19</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0,0	2,19	0,0	19,8
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
сахар		7	7	0	0	6,4	25,4
<b>итог завтрака:</b>	<b>575</b>			<b>16,13</b>	<b>36</b>	<b>49,29</b>	<b>567,73</b>

5 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>310</b>			<b>16,99</b>	<b>18,14</b>	<b>47,63</b>	<b>422,11</b>
рис		98	98	4,48	0,63	45,74	206,49
мясо тушёное (говядина)		91	81	12,22	13,85	0	173,53
лук		12	10	0,1	0	0,6	2,9
морковь		31	25	0,19	0	1,29	6,19
масло растительное		12	12	0	3,66	0	33
соль		1	1				
вода		391	391				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
Смесь сухофруктов		26	25	0,19	0,0	0,1	1
вода		190	190	-	-	-	-
кислота аскорбиновая							
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>Итог завтрака</b>	<b>550</b>			<b>20,65</b>	<b>18,54</b>	<b>86,75</b>	<b>597,11</b>

**бдень**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>Каша жидкая молочная рисовая</b>	<b>250</b>			<b>6,43</b>	<b>7,58</b>	<b>29,91</b>	<b>366,15</b>
вода		180	180	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко сухое		38	38	3,42	3,54	0,0	77,64
крупа рисовая		38	38	2,96	0,39	26,26	230,76
масло сливочное		5	5	0,05	3,65	0,05	32,95
сахар		4	4	0,0	0,0	3,6	24,8
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>65</b>			<b>3,26</b>	<b>7,65</b>	<b>19,46</b>	<b>160,2</b>
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	0,14	66,2
сыр		15	15	3,43	4,42	0,0	54,6
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>печенье</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>3,15</b>	<b>25,16</b>	<b>108,95</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>550</b>			<b>12,18</b>	<b>18,38</b>	<b>8,02</b>	<b>661,68</b>





**8день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>картофельное пюре</b>	<b>210</b>			<b>6,01</b>	<b>9,12</b>	<b>18,88</b>	<b>163,58</b>
картофель		250	190	3,2	0,4	18,7	64,98
масло сливочное		9	9	0,09	6,64	0,18	59,96
молоко сухое		8	8	2,72	2,08	0	38,64
соль		1	1				
<b>тефтели</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>50</b>	<b>8,45</b>	<b>15,19</b>	<b>2,79</b>	<b>355</b>
тефтели		65	50	8,45	13	2,79	135,2
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>3,66</b>	<b>4,6</b>	<b>47,87</b>
масло растительное		5	5	0	3,66	0	26,4
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1				
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>550</b>			<b>18,63</b>	<b>28,37</b>	<b>52,08</b>	<b>686,83</b>

9 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>макароны отварные</b>	<b>200</b>			<b>7,15</b>	<b>8,34</b>	<b>43,68</b>	<b>177,74</b>
макаронные изделия		68	68	7,06	0,79	43,59	109,59
масло сливочное		9,1	9,1	0,09	7,55	0,09	68,15
соль		1	1				
вода		408	408				
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>2,19</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0,0	2,19	0,0	19,8
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1				
<b>котлета</b>	<b>85</b>	<b>103</b>	<b>85</b>	<b>5,95</b>	<b>24,29</b>	<b>0</b>	<b>242,5</b>
котлета		100	85	5,95	22,1	0	222,7
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
Смесь сухофруктов		26	25	0,19	0,0	0,1	1
вода		190	190	-	-	-	-
кислота аскорбиновая							
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
аскорбиновая кислота							
<b>итог завтрака:</b>	<b>575</b>			<b>17,58</b>	<b>35,22</b>	<b>87,4</b>	<b>636,51</b>

10 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>горошница</b>	<b>200</b>			<b>19,42</b>	<b>8,96</b>	<b>45,4</b>	<b>339,25</b>
масло сливочное		10	10	0,1	7,24	1,4	66,2
горох		100	100	19,32	1,72	44	273,05
вода		205	205				
соль		1	1				
<b>голень</b>	<b>110</b>	<b>123</b>	<b>110</b>	<b>18,3</b>	<b>5,39</b>	<b>0</b>	<b>126,36</b>
голень		120		18,3	3,2	0	106,56
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
соль		1	1	-	-	-	-
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>вафли</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>121</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>590</b>			<b>43,47</b>	<b>22,75</b>	<b>91,21</b>	<b>706,99</b>



**12день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>			<b>12,37</b>	<b>10,48</b>	<b>22,7</b>	<b>286,09</b>
картофель		136	100	1,87	0,35	14,82	70,02
мясо куриное		45	40	9,14	1,21	0	49,95
лапша		12	10	1,02	0,12	6,42	80,82
лук		12	10	0,24	0	0,96	3,84
морковь		8	5	0,1	0	0,5	2,46
масло растительное		10	10	0	8,8	0	79
соль		1	1				
вода		200	200				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>блинчики со сгущенным молоком(повидло )</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>5,95(3,4)</b>	<b>4,75(1,7)</b>	<b>24,82(46, 75)</b>	<b>170(212,5)</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>575</b>			<b>21,67(19, 12)</b>	<b>15,63(12,5 8)</b>	<b>73,33(95, 26)</b>	<b>576,47(618,97)</b>

**13 день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>макароны отварные</b>	<b>200</b>			<b>7,15</b>	<b>8,34</b>	<b>43,68</b>	<b>177,74</b>
макаронные изделия		68	68	7,06	0,79	43,59	109,59
масло сливочное		9	9	0,09	7,55	0,09	68,15
соль		1	1				
вода		408	408				
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>2,19</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0,0	2,19	0,0	19,8
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
<b>котлета</b>	<b>85</b>	<b>103</b>	<b>85</b>	<b>11,33</b>	<b>28,35</b>	<b>9,99</b>	<b>187,04</b>
котлета		3	3	11,33	26,16	9,99	167,24
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>14,46</b>	<b>76</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>575</b>			<b>23,06</b>	<b>39,28</b>	<b>92,05</b>	<b>576,05</b>

14 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>210</b>			<b>7,94</b>	<b>8,63</b>	<b>38,17</b>	<b>266,62</b>
вода		136	136				
крупа гречневая		95	83	7,85	1,99	37,99	206,66
масло сливочное		9,1	9,1	0,09	6,64	0,18	59,96
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>соус красный основной</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>2,19</b>	<b>4,6</b>	<b>41,27</b>
масло растительное		5	5	0,0	2,19	0,0	19,8
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат паста		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		40	40				
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>тефтели</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>4,96</b>	<b>47,12</b>	<b>0</b>	<b>194,68</b>
тефтели		65	50	8,68	32,24	0	174,88
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
Смесь сухофруктов		26	25	0,19	0,0	0,1	1
вода		190	190	-	-	-	-
кислота аскорбиновая							
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
аскорбиновая кислота							
<b>итог завтрака:</b>	<b>550</b>			<b>17,38</b>	<b>58,34</b>	<b>81,89</b>	<b>677,57</b>

15 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>каша пшенная рассыпчатая</b>	<b>200</b>			<b>8,5</b>	<b>9,5</b>	<b>47,3</b>	<b>308,8</b>
Крупа пшеничная		78	78	8,4	2,3	47,2	242,9
Масло сливочное		10	10	0,1	7,3	0,1	65,9
соль		1	1	0	0	0	
вода		138	138	0	0	0	0
<b>голень</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>18,3</b>	<b>5,39</b>	<b>0</b>	<b>126,36</b>
голень				18,3	3,2	0	106,56
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
соль		1	1	0	0	0	0
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>6,49</b>	<b>26,38</b>
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
<b>итог завтрака:</b>	<b>550</b>			<b>30,15</b>	<b>15,29</b>	<b>73,11</b>	<b>555,54</b>