Утверждаю

Директор МБОУ «Бурлинская СОШ»

_Головенко Е.А.

09 января 2025 г.

HUNIHAM!

МЕНЮ

пятнадцатидневное

питания обучающихся 5-9 классов с OB3 МБОУ «Бурлинская средняя общеобразовательная школа»

1 день

		Ma	acca	X	имический со	остав	Энергоценностн калорий
Наименование блюда ЗАВТРАК:	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК: Каша вязкая	250	Ţ		8,61	14,96	27,61	397,39
молочная овсяная	230			0,01	14,70	47,01	371,37
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
caxap	+	4	4	0,12	0	3,42	14,5
вода	+	200	200	0	0	0	0
соль	+	1	1	0	0	0	0
бутерброд с	65		+	6,69	12,07	19,46	214,8
маслом и сыром				0,02	1-,	120,000	
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
чай с сахаром	200	1		0,19	0	6,49	26,38
чай	†	1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода	1	200	200	-	-	-	-
caxap	1	7	7	-	-	6,39	25,38
печенье	35			2,3	3,15	25,16	108,95
итог завтрака:	550			17,79	30,18	78,72	747,52
ОБЕД:							
каша пшенная рассыпчатая	200			8,5	9,5	47,3	308,8
Крупа пшенная	1	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
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
Итог:	440			11,85	9,9	73,11	429,18

		Ma	Macca		имический сос	тав	
	Выход						
	блюда	Брутто	Нетто	Г	21/		Энергоценность
Наименование	(грамм)	(гр)	(Lb)	Белки	Жиры	углеводы	калорий
блюда ЗАВТРАК:							
Борщ с капустой	250			9,55	10,26	10,74	179,87
и картофелем со	230			7,33	10,20	10,74	179,07
сметаной							
капуста свежая		25	20	0,32	0,025	1,45	6,25
капуста свежал		40	35	0,44	0,08	3,66	18
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		5	5	0	3,66	0	33
растительное					1,00		
томатная паста		7	7	0,23	0	0,74	4,08
свёкла		25	20	0,57	0,025	3,2	15,37
вода	1	160	160	-,	-,	- ,-	- ,
сметана		12	12	0,45	0,3	0	11,52
соль		1	1	3,.5	5,0		11,62
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
кофейный	200			1,1	0,7	6,89	37,78
напиток				1,1	","	0,02	21,10
кофейный напиток		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
блинчики со	85			5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46,	270(212,5)
сгущенным						75)	
молоком						,	
(повидлом)							
блинчик со		85	85	5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46,	270(212,5)
сгущенным						75)	
молоком(повидло)							
итог завтрака:	575			19,76(17,	16,11(13,0	61,77(83,	581,65 (524,15)
				21)	6)	7)	
ОБЕД:							
макароны	200			5,37	6,41	32,77	409,63
отварные					0.5	22.5	255 2
макаронные		68	68	5,3	0,6	32,7	357,2
изделия		0.1	0.1	0.0=	7 04	0.0=	50.42
масло сливочное		9,1	9,1	0,07	5,81	0,07	52,43
соль		4	4	-	-	-	-
вода	40	408	408	-	-	10.22	104
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	194
чай с сахаром	200	1		0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1 200	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap	440	7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда	440			8,79	12,62	58,65	682,44

3 день

		M	acca	X	имический со	остав	Энергоценность калорий
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:	1	.		T	,	T	1
каша гречневая	210			8,75	8,63	92,59	166,62
рассыпчатая							
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
соус красный основной	50			0,82	2,19	4,6	41,27
масло		5	5	0,0	2,19	0,00	19,8
растительное							
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	0,1	0,0	0,1	1,0
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
	50	68	50	4,96	47,12	0,0	244,68
тефтели	30	65	50		32,24	0	,
тефтели		3	30	8,68		0	224,88 19,8
масло		3	3	U	2,19	0	19,8
растительное	40	10	40	2.16	0.4	10.22	0.4
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Какао на сухом	200			2,82	2,42	6,9	74,94
молоке		ļ		1.0	0.75	0.5	17.5
Какао-порошок		5	1.0	1,2	0,75	0,5	17,5
Молоко сухое		18	18	1,62	1,67	0	32,04
вода		180	180		-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог завтрака:	550			20,51	60,76	123,41	621,51
ОБЕД:							
вареники	186			7,55	10,15	52,55	837,4
вареники		180	180	7,5	6	52,5	800
масло сливочное		6	6	0,05	4,15	0,05	37,4
соль		2	2	-	-	-	-
вода		300	300	-	-	-	-
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	_	6,39	25,38
итог обеда:	386	<u> </u>	,	7,74	10,15	59,04	863,78

4 день

		M	acca	2	Энергоценность калорий		
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:				_			
картофельное пюре	200			6,01	9,12	18,88	163,58
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				
котлета	85	103	85	5,95	24,29	0	242,5
котлета		100	85	5,95	22,1	0	222,7
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
соус красный основной	50			0,82	2,19	4,6	41,27
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				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
caxap		7	7	0	0	6,4	25,4
итог завтрака:	575			16,13	36	49,29	567,73
ОБЕД:							
каша гречневая рассыпчатая	200			6,56	5,88	28,62	704,54
вода		136	136	-	-	_	-
крупа гречневая		92	92	6,5	1,5	28,5	655
масло сливочное		9,1	9,1	0,06	4,38	0,12	49,54
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	440			9,91	6,28	54,43	824,92

5 день

		Ma	Macca		мический	состав	Энергоценность калорий
	Выход			Белки	Жиры	углеводы	2
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ЗАВТРАК:							
Плов из отварной	310			16,99	18,14	47,63	422,11
говядины							
рис		98	98	4,48	0,63	45,74	206,49
мясо тушёное		91	81	12,22	13,85	0	173,53
(говядина)							
лук		12	10	0,1	0	0,6	2,9
морковь		31	25	0,19	0	1,29	6,19
масло		12	12	0	3,66	0	33
растительное							
соль		1	1				
вода		391	391				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Компот из смеси	200			0,5	0	19,8	81
сухофруктов							
Смесь		26	25	0,19	0,0	0,1	1
сухофруктов							
вода		190	190	-	-	-	-
кислота							
аскорбиновая							
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
Итог завтрака	550			20,65	18,54	86,75	597,11
ОБЕД:							
Горошница	200			19,37	5,34	45,7	700,16
масло сливочное		10	10	0,05	3,62	0,7	63,1
горох		100	100	19,32	1,72	45	637,06
вода		205	205	-	-	-	-
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	440			22,72	5,74	71,51	820,54

6 день

		Macca			имический со	Энергоценность калорий	
				Белки	Жиры	углеводы	•
	Выход						
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ЗАВТРАК:							-
Каша жидкая	250			6,43	7,58	29,91	366,15
молочная рисовая		100	100				
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
caxap		4	4	0,0	0,0	3,6	24,8
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
бутерброд с	65			3,26	7,65	19,46	160,2
маслом и сыром							
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
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
печенье	35	35	35	2,3	3,15	25,16	108,95
итог завтрака:	550			12,18	18,38	8,02	661,68
ОБЕД:							
Горошница	200			19,37	5,34	45,7	700,16
масло сливочное		10	10	0,05	3,62	0,7	63,1
горох		100	100	19,32	1,72	45	637,06
вода		205	205	-	-	-	-
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	440			22,72	5,74	71,51	820,54

7 день

		N	lacca	Хим	Химический состав				
				Белки	Жиры	углеводы	калорий		
	Выход								
Наименование	блюда	Брутто	Нетто						
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)						
ЗАВТРАК:									
суп с рыбными	250			11,96	3,53	18,06	296,0		
консервами									
вода		200	200						
картофель		95	70	1,57	0,31	12,9	163,32		
рис		5	5	0,32	0,03	3,36	15,16		
масло		4	4	0,0	2,19	0,0	19,8		
растительное									
лук		10	8	0,2	0	0,8	3,2		
морковь		20	16	2	0,1	1	4,92		
рыба		45	40	7,87	0,9	0	89,6		
консервированная (сайра)									
соль		1	1						
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94		
блинчики со	85	85	85	5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46,	170(212,5)		
сгущенным					-9 (-9-)	75)			
молоком(повидло									
м)									
блинчик со		85	85	5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46,	170(212,5)		
сгущенным						75)	, , ,		
молоком(повидло						Í			
м)									
Чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38		
чай		1	1	0,19	0	0,1	1		
вода		200	200						
caxap		7	7	0	0	6,4	25,4		
Итог завтрака	575			21,26(18,7 1)	8,68(5,63	68,69(90, 62)	586,38(628,88)		
ОБЕД:				,					
Макароны	200			5,37	6,41	32,77	609,63		
отварные						_	, -		
макароны		68	68	5,3	0,6	32,7	557,2		
масло сливочное		9,1	9,1	0,07	5,81	0,07	52,43		
вода		306	306	-	-	_	-		
соль		4	4	_	1-	_	-		
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94		
чай с сахаром	200	1.7	1 .0	0,19	0	6,49	26,38		
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1		
вода		200	200	-	-	-	-		
сахар		7	7	<u> </u>	-	6,39	25,38		
	440	+ '							
итог обеда:	440			8,72	6,81	58,58	730,01		

8 день

		M	Macca		имический со	остав	Энергоценность калорий
Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	углеводы	
блюда ЗАВТРАК:	(грамм)	(гр)	(гр)				
	210			6,01	9,12	18,88	163,58
картофельное	210			0,01	9,12	10,00	103,56
пюре картофель		250	190	3,2	0,4	18,7	64,98
масло сливочное		9	9	0,09	6,64	0,18	59,96
	+	8	8	2,72		0,18	38,64
молоко сухое				2,72	2,08	0	36,04
соль	70	1	1 70	0.45	15.10	2.70	255
тефтели	50	65	50	8,45	15,19	2,79	355
тефтели		65	50	8,45	13	2,79	135,2
масло		3	3	0	2,19	0	19,8
растительное					_,12		13,0
соус красный основной	50			0,82	3,66	4,6	47,87
масло		5	5	0	3,66	0	26,4
растительное					,		,
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	0,1	0,0	,,,	1,0
соль		1	1				
чай с сахаром	200	1	1	0,19	0	6,49	26,38
чай	200	1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	_
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
итог завтрака:	550	70	10	18,63	28,37	52,08	686,83
ОБЕД:	330			10,03	20,51	J2,00	000,00
вареники	186			7,55	10,15	52,55	837,4
вареники	1200	180	180	7,5	6	52,5	800
масло сливочное		6	6	0,05	4,15	0,05	37,4
соль	1	2	2	-	-	-	-
вода		300	300	-	-	-	-
чай с сахаром	200	500	300	0,19	0	6,49	26,38
чай с сахаром	200	1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	_	-	6,39	25,38
итог обеда:	386	<u>'</u>		7,74	10,15	59,04	863,78

		M	Macca		Химический с	состав	Энергоценность калорий	
				белки	Жиры	углеводы	1	
	Выход				1			
Наименование	блюда	Брутто	Нетто					
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)					
ЗАВТРАК:								
макароны	200			7,15	8,34	43,68	177,74	
отварные								
макаронные		68	68	7,06	0,79	43,59	109,59	
изделия								
масло сливочное		9,1	9,1	0,09	7,55	0,09	68,15	
соль		1	1					
вода		408	408					
соус красный	50			0,82	2,19	4,6	41,27	
основной								
масло		5	5	0,0	2,19	0,0	19,8	
растительное								
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					
котлета	85	103	85	5,95	24,29	0	242,5	
котлета		100	85	5,95	22,1	0	222,7	
масло		3	3	0	2,19	0	19,8	
растительное					_,_,		,-	
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	
Компот из смеси	200		10	0,5	0	19,8	81	
сухофруктов				","				
Смесь		26	25	0,19	0,0	0,1	1	
сухофруктов				, ,		,		
вода		190	190	-	-	_	-	
кислота								
аскорбиновая								
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38	
аскорбиновая							- ,	
кислота								
итог завтрака:	575			17,58	35,22	87,4	636,51	
ОБЕД:				- ,				
каша гречневая	200			6,56	5,88	28,62	704,54	
рассыпчатая				,	1,55	,		
вода		136	136	_	_	-	-	
крупа гречневая		92	92	6,5	1,5	28,5	655	
масло сливочное		9,1	9,1	0,06	4,38	0,12	49,54	
соль		1	1	-	-	-	-	
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	
чай с сахаром	200	70	10	0,19	0	6,49	26,38	
чай с сахаром	200	1	1	0,19	0,0	0,49	1	
		200	200	0,17	0,0	0,1	1	
вода		7	7	-	 -	6,39	25,38	
caxap	140	+ '	/	0.01	6 20	•		
итог обеда:	440			9,91	6,28	54,43	824,92	

10 день

		Macca			имический со	став	Энергоценность калорий
				Белки	Жиры	углеводы	1
	Выход				1		
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ЗАВТРАК:							
горошница	200			19,42	8,96	45,4	339,25
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				
голень	110	123	110	18,3	5,39	0	126,36
голень		120		18,3	3,2	0	106,56
масло		3	3	0	2,19	0	19,8
растительное							
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
вафли	40	40	40	2,4	8	20	121
итог завтрака:	590			43,47	22,75	91,21	706,99
ОБЕД:							
каша пшенная	200			8,5	9,5	47,3	308,8
рассыпчатая							
Крупа пшенная		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
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
Итог:	440			11,85	9,9	73,11	429,18

11 день

L		Ma	ucca	X	имический со	став	Энергоценность калорий
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Бругто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:		•					
каша вязкая молочная кукурузная	250			6,41	12,98	29,53	387,29
молоко сухое		38	38	3,42	3,54	0,0	67,64
крупа кукурузная		71	71	2,87	0,38	24,18	212,08
масло сливочное		12	12	0,12	9,06	1,75	82,77
caxap		4	4	-	-	3,6	24,8
вода		180	180	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
бутерброд с маслом и сыром	65			6,69	12,07	19,46	214,8
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
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
печенье	35			2,3	3,15	25,16	108,95
итог завтрака:	550			15,59	28,2	80,64	737,42
ОБЕД:							
каша пшенная рассыпчатая	200			8,5	9,5	47,3	308,8
Крупа пшенная		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
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
Итог:	440			11,85	9,9	73,11	429,18

12 день

		M	acca	Xı	имический сос	став	Энергоценность калорий
				белки	Жиры	углеводы	•
	Выход						
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ЗАВТРАК:							
суп	250			12,37	10,48	22,7	286,09
картофельный с							
макаронными							
изделиями							
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		10	10	0	8,8	0	79
растительное							
соль		1	1				
вода		200	200				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
блинчики со	85	85	85	5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46,	170(212,5)
сгущенным						75)	
молоком(повидло							
M)							
итог завтрака:	575			21,67(19, 12)	15,63(12,5 8)	73,33(95, 26)	576,47(618,97)
ОБЕД:							
каша гречневая	200			6,56	5,88	28,62	644,54
рассыпчатая							
вода		136	136	-	-	_	-
крупа гречневая		92	92	6,5	1,5	28,5	555
масло сливочное		9,1	9,1	0,06	4,38	0,12	89,54
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	_	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итого обед:	440			9,91	6,28	54,43	764,92

13 день

		Macca		Химический состав			Энергоценность калорий
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:	T			T = . =	T = -	T	T
макароны	200			7,15	8,34	43,68	177,74
отварные		60	60	7.06	0.70	12.50	100.50
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				
соус красный	50			0,82	2,19	4,6	41,27
основной							
масло		5	5	0,0	2,19	0,0	19,8
растительное							
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				
котлета	85	103	85	11,33	28,35	9,99	187,04
котлета		3	3	11,33	26,16	9,99	167,24
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
сок	200	200	200	0,6	0	14,46	76
итог завтрака:	575			23,06	39,28	92,05	576,05
ОБЕД:				<u> </u>			,
вареники	186			7,55	10,15	52,55	837,4
вареники		180	180	7,5	6	52,5	800
масло сливочное		6	6	0,05	4,15	0,05	37,4
соль		2	2	-	-	-	-
вода		300	300	-	-	-	-
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	386			7,74	10,15	59,04	863,78

14 день

		Macca		Химический состав			Энергоценност ь калорий
					Жиры	углеводы	•
	Выход						
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)	Белки			
ЗАВТРАК:							
каша гречневая	210			7,94	8,63	38,17	266,62
рассыпчатая							
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
соус красный	50			0,82	2,19	4,6	41,27
основной							
масло		5	5	0,0	2,19	0,0	19,8
растительное							
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
тефтели	50	68	50	4,96	47,12	0	194,68
тефтели		65	50	8,68	32,24	0	174,88
масло		3	3	0	2,19	0	19,8
растительное							
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Компот из смеси	200			0,5	0	19,8	81
сухофруктов							
Смесь		26	25	0,19	0,0	0,1	1
сухофруктов							
вода		190	190	-	-	-	-
кислота							
аскорбиновая							
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
аскорбиновая							
кислота						<u></u>	
итог завтрака:	550			17,38	58,34	81,89	677,57
ОБЕД:							
горошница	200			19,37	5,34	45,7	540,16
масло сливочное		10	10	0,05	3,62	0,7	33,1
горох		100	100	19,32	1,72	45	507,06
вода		205	205	-	-	-	-
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200	-		0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	+ -	_	6,39	25,38
итог обеда:	440	,	'	22,72	5,74	71,51	660,54

15 день

		Macca		Химический состав			Энергоценность калорий
				Белки	Жиры	углеводы	•
	Выход						
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ЗАВТРАК:							
каша пшенная	200			8,5	9,5	47,3	308,8
рассыпчатая							
Крупа пшенная		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
голень	110	120	110	18,3	5,39	0	126,36
голень				18,3	3,2	0	106,56
масло		3	3	0	2,19	0	19,8
растительное							
соль		1	1	0	0	0	0
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог завтрака:	550			30,15	15,29	73,11	555,54
ОБЕД:						,	,
7 1							
Макароны	200			5,37	6,41	32,77	609,63
отварные							,
макароны		68	68	5,3	0,6	32,7	557,2
масло сливочное		9,1	9,1	0,07	5,81	0,07	52,43
вода		306	306	-	-	-	-
соль		4	4	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	440			8,72	6,81	58,58	730,01