

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

МЕНЮ

пятнадцатидневное

питания обучающихся, являющихся детьми участников СВО,
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	
ЗАВТРАК:							
Каша вязкая молочная овсяная	250			8,61	14,96	27,61	397,39
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
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	-	-	-	-
сахар		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

2 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250			9,55	10,26	10,74	179,87
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				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
кофейный напиток	200			1,1	0,7	6,89	37,78
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
блинчики со сгущенным молоком (повидлом)	85			5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46,75)	270(212,5)
блинчик со сгущенным молоком (повидлом)		85	85	5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46,75)	270(212,5)
итог завтрака:	575			19,76(17,21)	16,11(13,06)	61,77(83,7)	581,65 (524,15)

3 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша гречневая рассыпчатая	210			8,75	8,63	92,59	166,62
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 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
тефтели	50	68	50	4,96	47,12	0	244,68
тефтели		65	50	8,68	32,24	0	224,88
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Какао на сухом молоке	200			2,82	2,42	6,9	74,94
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
итог завтрака:	550			20,51	60,76	123,41	621,51

4 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		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
сахар		7	7	0	0	6,4	25,4
итог завтрака:	575			16,13	36	49,29	567,73

5 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Плов из отварной говядины	310			16,99	18,14	47,63	422,11
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				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Компот из смеси сухофруктов	200			0,5	0	19,8	81
Смесь сухофруктов		26	25	0,19	0,0	0,1	1
вода		190	190	-	-	-	-
кислота аскорбиновая							
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
Итого завтрака	550			20,65	18,54	86,75	597,11

бдень

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Каша жидкая молочная рисовая	250			6,43	7,58	29,91	366,15
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
бутерброд с маслом и сыром	65			3,26	7,65	19,46	160,2
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	-	-	-	-
сахар		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

8день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
картофельное пюре	210			6,01	9,12	18,88	163,58
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				
тефтели	50	65	50	8,45	15,19	2,79	355
тефтели		65	50	8,45	13	2,79	135,2
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
соус красный основной	50			0,82	3,66	4,6	47,87
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				
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
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
итог завтрака:	550			18,63	28,37	52,08	686,83

9 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
макароны отварные	200			7,15	8,34	43,68	177,74
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				
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				
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
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Компот из смеси сухофруктов	200			0,5	0	19,8	81
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							
итог завтрака:	575			17,58	35,22	87,4	636,51

10 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
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 растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
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
вафли	40	40	40	2,4	8	20	121
итог завтрака:	590			43,47	22,75	91,21	706,99

12день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
суп картофельный с макаронными изделиями	250			12,37	10,48	22,7	286,09
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				
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
блинчики со сгущенным молоком(повидло)	85	85	85	5,95(3,4)	4,75(1,7)	24,82(46, 75)	170(212,5)
итог завтрака:	575			21,67(19, 12)	15,63(12,5 8)	73,33(95, 26)	576,47(618,97)

13 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
макароны отварные	200			7,15	8,34	43,68	177,74
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 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				
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

14 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша гречневая рассыпчатая	210			7,94	8,63	38,17	266,62
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 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	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 растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Компот из смеси сухофруктов	200			0,5	0	19,8	81
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							
итог завтрака:	550			17,38	58,34	81,89	677,57

15 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша пшенная рассыпчатая	200			8,5	9,5	47,3	308,8
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
голень	110	120	110	18,3	5,39	0	126,36
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
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 завтрака:	550			30,15	15,29	73,11	555,54