

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Воронинская средняя общеобразовательная школа»
Томская область, Томский район, д. Воронино, ул. Центральная 63^а
Тел (382-2) 950-296, 950-281; E-mail: edu.vor@uotg.ru

Утверждаю: Директор
МБОУ «Воронинская СОШ»
Томского района
Приказ № 4-ОД от 11.01.2024г


М.Н.Кузнецова

МБОУ « Воронинская СОШ» Томского района

МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4классы
на 2023 – 2024 учебный год год завтраки , обеды
(осенне-зимний период)

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда (гр, шт, л)	Пищевые вещества, гр			Энцен н (ккал)	Мин.вещества					Витамины					
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	B 1	B 2	PP	C		
	День 1																
	Завтрак																
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	174,8	52	68	207	5,6	10	0,09	0,14	2,9	0		
260	Гуляш из свинины	120	13,8	11,2	3,3	221	13	18	160	2,2	6,5	0,01	0,11	2,2	0,7		
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,40	2,8	0,3	0	0	0	0,02	0,03		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	128	21,5	5,5	14	0,31	0	0,03	0,00	0,02	0		
	яблоко	1 шт	0,3	0,3	6,7	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0	0,02	0	0	7,50		
	Итого :		27,17	18,82	93,0	617,1	277,48	68,66	303,0	1,534	79,8	0,184	0,366	22,82	2,98		
	Обед:																
102	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,1	4,3	18,5	148,25	166	169	462	11	44	0,3	0,3	4,6	15		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	174,8	52	68	207	5,6	10	0,09	0,14	2,9	0		
260	Гуляш из говядины	120	13,8	11,2	3,3	221	13	18	160	2,2	6,5	0,01	0,11	2,2	0,7		
348	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4	59,3	38,9	54	4,5	0	0,01	0,07	1,11	0,4		
	яблоко	1 шт	0,3	0,3	6,7	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0	0,02	0	0	7,5		
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0		
	Итого:		36,0	23,1	125	826,75	347,3	312,9	936	24,47	66,5	0,496	0,656	11,43	22,1		
	День 2																
	Завтрак																
70	Отурец сол	60	0,4	0,05	0,85	5,0	11,5	7,0	12,0	0,3	0	0,01	0,05	0,05	1,75		
128	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	284,4	46	33	96	1,2	12	0,04	0,09	1,2	6,4		
229/	Рыба(филе)минтай	100	15,3	19,9	4,4	201,86	98	55	62,5	0,9	35	0,02	0,19	1	0,1		

[illegible]

96	Рассолыник ленинградский на м/б со сметаной	200	2,0	4,9	15,3	113,3	134	100	281	4,8	60,1	0,1	0,3	3,8	17
143	Рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	174,42	49	31	65	1,4	36	0,03	0,06	1,0	8,0
268	Котлета мясная	100	14,1	11,9	6,2	198	49	29	175	2,5	8,9	0,04	0,17	2,8	0
330	Соус сметанный	30	0,6	3,4	1,3	38,1	91	10	65	0,3	40	0,01	0,1	0,7	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	43	22	56	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0
	Груша	1 шт	0,40	0,30	10,30	47	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,10	5
	Итого:		24,17	24,92	87,2	758,82	399,1	207,40	641,8	10,72	145	0,24	5,32	8,93	26,13
	День 4														
	Завтрак														
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	54,5	10,9	33,5	0,44	0	0,02	0,02	0,37	2,80
203	Макароны отв с маслом	150	3,82	4,05	21,32	207,7	8,5	5,7	26,3	0,57	20	0,04	0,02	0,35	0
279	Котлета куриная	100	7,4	8,4	5,6	143	35	17	93	1,1	8,6	0,01	0,09	3,1	0,2
330	Соус сметанный	30	0,6	3,4	1,3	38,1	91	10	6,5	0,3	40	0,01	0,1	0,7	0,1
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,40	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	0,63	0	0,13	0,03	1	1
	Апельсин	1 шт	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,3	0	0,04	0,03	0,20	60
	Итого :		19,23	21,18	100,24	760,08	307,8	59,86	373,96	1,90	82,1	0,105	0,478	0,616	2,688
	Обед:														
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,22	54,5	10,9	33,5	0,44	0	0,02	0,02	0,37	2,80
102	Суп гороховый на м/б	200	1,91	4,06	10,40	111,2	21,8	12,1	14,7	0,58	0	0,04	0,01	0,41	0,76
203	Макароны отв с маслом	150	3,82	4,05	21,32	207,7	8,5	5,7	26,3	0,57	20	0,04	0,02	0,32	0
279	Котлета куриная	100	7,4	8,4	5,6	143	35	17	93	1,1	8,6	0,01	0,09	3,1	0,2
330	Соус сметанный	30	0,6	3,4	1,3	38,1	91	10	6,5	0,3	40	0,01	0,1	0,7	0,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,80	32,4	17,4	23,4	0,70	0	0,02	0,03	0,26	0,73
	Апельсин	1 шт	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,3	0	0,04	0,03	0,20	60
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	0,63	0	0,13	0,03	1	0
	Итого :		21,74	25,31	127,66	944,02	302,87	117,546	469,243	9,201	5553	0,345	1,577	9,561	41,426

День 5																
Завтрак																
304	Рис отварной с овощами	150	1,21	10,76	33,63	236,2	52	68	207	5,6	10	0,09	0,14	2,9	0	
290/330	Курица тушёная в сметанном соусе (голень)	120/30	13,28	10,84	2,90	1,62	29,5	14	76,9	0,61	30,1	0,04	0,08	3,57	0,35	
	Напиток «Витошка»	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0,3	0	20	0,12	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	128	43	11	28	0,63	0	0,06	0,00	0,5	0	
	Итого:		19,29	22,4	80,73	606,2	248,6	30,7	179,9	2,28	92	0,15	0,10	1,21	0,27	
Обед:																
111	Суп картофельный с макаронами на м/б	200	1,91	4,06	10,40	111,2	21,8	12,1	14,7	0,58	0	0,04	0,01	0,41	0,76	
304	Рис отварной с овощами	150	1,21	10,76	33,63	236,2	52	68	207	5,6	10	0,09	0,14	2,9	0	
290/330	Курица тушёная в соусе(голень)	100	13,28	10,84	2,90	162	29,5	14,0	76,9	0,61	30,1	0,04	0,08	3,57	0,35	
	Напиток «Витошка»	200	2	0	19	80	0	0	0	0	0,3	0	20	0,12	0	
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	1,26	0	0,13	0,03	1	0	
	Итого:		23,2	26,46	91,13	717,40	481,3	396,99	981	24,7	102,7	0,58	1,31	11,8	22	
День 6																
Завтрак:																
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	174,8	52	68	207	5,6	10	0,09	0,14	2,9	0	
260	Гуляш из свинины	120	13,8	11,2	3,3	221	13	18	160	2,2	0,5	0,01	0,11	2,2	0,7	
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0,01	0,08	0	
	Бананы	1 шт	1,50	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,6	10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0	
	Итого:		25,97	18,62	94,70	615,80	490,75	89,78	463,3	4,23	133,8	0,36	0,43	2,14	2,37	
Обед:																
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	200	1,8	4,92	10,93	103,75	49,7	26,1	54,6	1,22	0	0,05	0,05	0,60	10,6	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	174,8	52	68	207	5,6	10	0,09	0,14	2,9	0	

260	Гуляш из говядины	120	13,8	11,2	3,3	221	13	18	160	2,2	0,5	0,01	0,11	2,2	0,7
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	26	114	14	4	4,4	0,95	0	0,01	0,00	0,1	0,9
	Бананы	1 шт	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,6	10
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	1,26	0	0,13	0,03	1	0
	Итого:		30,26	24,08	129,23	837,55	237,72	90,92	337	7,17	96,5	0,12	0,22	4,82	27,27
	День 7														
	Завтрак														
52	Салат из отв.свеклы	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,2	12,4	24,3	0,79	0	0,01	0,02	0,11	3,99
291	Плов из птицы	150	15,5	13,2	40,3	427,37	31	107	237	2,7	34	0,03	0,10	9,1	1,5
376	Чай	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,01	0,12	1,33
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,00	0,5	0
	Мандарин	1 шт	0,9	0,2	23,1	103	35	13	23	0,3	0	0,04	0,03	0,20	60
	Итого:		21,16	18,75	96,85	731,05	236,25	83,35	284,8	2,43	107,50	0,199	0,303	1,79	11,54
	Обед:														
52	Салат из отв.свеклы	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	24,37	0,79	0	0,01	0,02	0,11	3,99
88	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	200	1,7	4,9	5,8	89,75	223	74	176	4,10	142	0,1	0,2	2,1	37
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0,01	0,08	0
291	Плов из птицы	150	15,5	13,2	40,3	427,37	31	107	237	2,7	34	0,03	0,10	9,1	1,5
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	1,26	0	0,13	0,03	1	0
	Мандарин	1 шт	0,9	0,2	23,1	103	35	13	23	0,3	0	0,04	0,03	0,2	60
	Итого:		23,81	22,72	114,35	863,80	366,37	219,81	501,67	9,65	176	0,272	0,364	12,392	42,49
	День 8														
	Завтрак														
70	Огурец сол	60	0,4	0,05	0,85	5,0	11,5	7,0	12,0	0,3	0	0,01	0,05	0,05	1,75
259	Жаркое по-домашнему	125/50	16,20	18,09	16,58	295	30,5	42,5	205	3,86	0	0,12	0,17	4,80	6,76

377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	0,03	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0
	Груша	1 шт	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,10	5,0
	Итого:		19,53	18,86	55,53	473,0	435,48	54,77	407,8	1,874	131,7	0,2	0,472	1,35	1,79
	Обед:														
70	Отурец сол	60	0,4	0,05	0,85	5,0	11,5	7	12	0,3	0	0,01	0,05	0,05	1,75
96	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	250	2	4,9	15,3	141,62	134	100	281	4,8	60,1	0,1	0,3	3,8	17
259	Жаркое по-домашнему	200	16,20	18,09	16,58	295	30,5	42,48	205,75	3,86	0	0,12	0,17	4,80	6,76
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	1,26	0	0,13	0,03	1	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,08	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,03	0,26	0,73
	Груша	1 шт	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,10	5,0
	Итого:		24,47	24,23	100,25	748,70	290,9	193,88	582,19	11,46	74,50	0,412	0,552	9,89	39,49
	День 9														
	Завтрак														
203	Макароны отв с маслом	150	3,82	4,05	21,32	207,7	8,5	5,7	26,3	0,57	20	0,04	0,02	0,35	0
279	Котлета куриная	100	7,4	8,4	5,6	143	35	17	93	1,1	8,6	0,01	0,09	3,1	0,2
330	Соус сметанный	30	0,6	3,4	1,3	38,1	91	10	65	0,3	40	0,01	0,1	0,7	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0
	Напиток «Виташка»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,12	0,3	0	0	20,0
	Итого:		16,62	16,65	72,42	596,80	427,37	74,68	424,1	358,5	123,8	0,253	0,408	1,41	2,4
	Обед:														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	250	1,80	4,92	10,93	103,75	49,725	26,125	54,6	1,22	0	0,05	0,04	0,60	10,6
203	Макароны отварные с маслом	150	3,82	4,05	21,32	207,7	8,5	5,7	26,3	0,57	20	0,04	0,02	0,35	0
279	Котлета куриная	100	7,4	8,4	5,6	143	35	17	93	1,1	8,6	0,01	0,09	3,1	0,2
330	Соус сметанный	30	0,6	3,4	1,3	38,1	91	10	65	0,3	40	0,01	0,1	0,7	0,1

	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	43	22	56	1,26	0	0,13	0,03	1	0
	Напиток «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,12	0,3	0	0	20,0
	Итого:		18,42	21,57	72,42	596,80	297,2	114,585	360,04	5,15	60,6	0,19	0,57	6,36	18,10
	День 10														
	Завтрак:														
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	54,5	10,9	33,5	0,44	0	0,02	0,02	0,37	2,80
128	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	284,4	46	33	96	1,2	12	0,04	0,09	1,2	6,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	0,03	2,83
290/330	Курица тушёная в сметанном соусе (голень)	120/30	13,28	10,84	2,90	162	29,5	14	76,9	0,61	30,1	0,04	0,08	3,57	0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0
	Итого:		20,45	21,27	63,12	652,68	207,1	19,3	153,2	1,48	112	0,08	0,10	0,7	2,97
	Обед:														
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	54,5	10,9	33,5	0,44	0	0,02	0,02	0,37	2,80
103	Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	250	2,5	1,9	21	111,2	130	121	312	5	44	0,1	0,3	4,6	22
128	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	284,4	46	33	96	1,2	12	0,04	0,09	1,2	6,4
290/330	Курица тушёная в сметанном соусе (голень)	120/30	13,28	10,84	2,90	162	29,5	14	76,9	0,61	30,1	0,04	0,08	3,57	0,35
348	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4	59,3	38,9	54	4,5	0	0,01	0,07	1,11	0,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	1,26	0	0,13	0,03	1	0
	Итого:		27,02	23,55	110,02	887,28	398,3	265,9	554,5	13,5	169	0,3	0,63	7,93	37,5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г
Могильный М.П., Тутельян В.А.