

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@uotr.ru

Утверждаю: Директор

МБОУ «Воронинская СОШ»

Томского района

Приказ № 1-ОД от 09.01.2025 г



М.Н. Кузнецова

МБОУ « Воронинская СОШ» Томского района

МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4классы (ОВЗ)
на 2025 учебный год год завтраки , обеды.
09.01.2025 г -31.03.2025 г

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда (гр, шт, л)	Пищевые вещества, гр			Эн.цен 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	100	0,3	0,3	6,7	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0	0,02	0	0	7,50	
	Итого :	630	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	200	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 свинины	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	
	Банан	200	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:	920	36,0	23,10	125,0	826,75	347,3	312,9	936	24,47	66,5	0,496	0,656	11,43	22,1	
	День 2															
	Завтрак															
70	Огурец соленый	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/ 330	Рыба(филе)минтай запечённая с овощами в	100	15,3	19,9	4,4	201,86	98	55	62,5	0,9	35	0,02	0,19	1	0,1	

378	сметанном соусе	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	0,01	0,12	1,33
	Чай														
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	21,5	5,5	14	0,31	0	0,03	0,00	0,02	0
	Бананы	200	1,50	0,5	21	96	12	6,75	8,25	1,65	0	0,02	0	0	7,50
	Итого :	740	24,22	27,95	77,0	690,64	221,0	30,85	238,8	0,98	27,5	0,604	0,204	0,418	2,15
	Обед:														
70	Огурцы соленые	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
88	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	200	1,7	4,9	5,8	89,75	223	74	176	4,1	142	0,1	0,2	2,1	37
128	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	284,4	46	33	96	1,2	12	0,04	0,09	1,20	6,4
229	Рыба(филе минтая),запечённая в сметанном соусе с овощами	100	15,3	19,9	4,4	201,86	98	55	62,5	0,9	35	0,02	0,19	1,0	0,1
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	21,3	3,44	3,44	0,64	0	0,02	0,06	0,21	100
	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
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	19	12	16	2,30	0	0,02	0,03	0,10	5
	Итого:	860	26,38	31,98	89,56	802,59	413,8	179,44	335,94	7,57	187,0	0,206	0,536	4,76	138,85
	День 3														
	Завтрак														
143	Рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	174,42	49	31	65	1,4	36	0,03	0,06	1	8
268	Котлета мясная	80	14,1	11,9	6,2	198	49	29	175	2,5	8,9	0,04	0,17	2,8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	21,5	11	28	0,31	0	0,03	0,00	0,02	0
330	Соус сметанный	30	0,6	3,4	1,3	38,1	91	10	65	0,3	40	0,01	0,1	0,07	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,10	5
	Итого :	590	19,77	19,62	59,3	581,52	284,45	34,94	215,30	1,45	85,41	0,091	0,224	0,748	0,80
	Обед:														
96	Рассольник 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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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
	Апельсин	200	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,3	0	0,04	0,03	0,20	60
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,10	5,0
	Итого:	705	19,93	19,06	76,33	529,38	145,	42,7	391,	1,03	0	0,16	0,45	5,63	74,5
	Обед:						2	7	8	4			2		9
96	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	200	2,0	4,9	15,3	141,62	134	100	281	4,8	60,1	0,1	0,3	3,8	17,0
259	Жаркое по-домашнему	125/50	16,20	18,09	16,58	295	30,5	42,4	205,	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	32,4	17,4	23,4	0,70	0	0,02	0,03	0,26	0,73
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,10	5,0
	Итого:	725	23,97	24,23	97,95	744,08	282,	181,	566,	10,6	60,1	0,37	0,53	9,86	24,4
	День 9						9	88	19	2	0	2	2		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	80	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
	Бананы	200	1,50	0,50	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,60	10
	Яблоко	100	0,3	0,3	6,7	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0	0,02	0	0	7,50
	Напиток «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,12	0,3	0	0	20,0
	Итого:	800	16,02	17,05	87,52	662,10	197,	74,6	424,	358,	123,	0,25	0,40	1,41	2,4
	Обед:						5	8	1	5	8	3	8		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	200	1,80	4,92	10,93	103,75	49,7	26,1	54,6	1,22	0	0,05	0,04	0,60	10,6
							25	25		5			7	2	75

203	Макаронны 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	80	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 «Витолка»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,12	0,3	0	0	20,0
	Итого:	710	18,42	21,57	83,35	700,55	297,2	114,585	360,04	5,15	60,6	0,19	0,57	6,36	18,10
	День 10														
	Завтрак:														
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 соусе (филе)	100	13,28	10,84	2,90	162	29,5	14	76,9	0,61	30,1	0,04	0,08	3,57	0,35
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,10	5
	Апельсин	200	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,3	0	0,04	0,03	0,20	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0
	Итого:	780	21,75	21,77	96,52	802,68	207,1	19,3	153,2	1,48	112	0,084	0,101	0,7	2,97
	Обед:														
103	Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	200	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 соусе (филе)	100	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:	700	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