

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

М Е Н Ю

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ
на 2025 учебный год обеды.
(МНОГОДЕТНЫЕ) с 09.01.2025-31.03.2025 г

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда (гр, шт, л)	Пищевые вещества, гр			Эн.цен н (ккал)	Мин. вещества							Витамины															
			Белки	Жиры	Углево ды		Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C														
День 1																													
Обед:																													
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	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														
	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														
	Апельсин	200	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,30	0	0,04	0,03	0,20	60														
	Итого:		29,5	18,7	122,9	748,2	382,	325,	959	24,7	66,5	0,53	0,68	11,6	22,7														
День 2																													
Обед:																													
70	Огурцы соленые																												
128	Картофельное пюре	100	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														
229	Рыба(филе минтая), запечённая в сметанном соусе с овощами	180	3,6	5,2	38	255,83	17	12	54	1	10	0,01	0,02	0,9	0														
		120	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														
	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:		26,08	31,13	95,01	680,44	413,	179,	335,	7,57	187	0,20	0,53	4,76	138,														
День 3																													
Обед:																													
143	Рагу из овощей	180	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
	Мандарин	100	0,40	0,30	10,30	47	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,10	5
	Итого:		24,97	27,62	91,8	758,82	418	219,	660,	13,0	145	0,26	5,35	9,03	31,1
	День 4														
	Обед:														
73	Икра кабачковая	100	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	Макаронь отв с маслом	180	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
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
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	0,63	0	0,13	0,03	1	0
	Чоко пай	30													
	Итого :		27,41	30,90	118,39	895,68	357,	128,	477,	9,10	34,6	0,24	0,19	5,08	3,73
	День 5														
	Обед:														
304	Рис отварной с овощами	180	1,22	10,76	33,63	236,2	52	68	207	5,6	10	0,09	0,14	2,9	0
290/	Курица тушёная в соусе	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
330	(филе)						2	6	3						
	Напиток «Витощка»	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:		35,68	22,44	119,5	782,05	481,	396,	981	24,7	102,	0,58	1,31	11,8	22
	День 6														
	Обед:														
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	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
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
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	1,26	0	0,13	0,03	1	0

	Груша	120	0,40	0,30	10,30	47	19	12	16	2,30	0	2	2	0,10	5
	Итого:		23,46	22,48	102,73	777,77	237,	90,9	337	7,17	96,5	0,12	0,22	4,82	27,2
	День 7						72	2							7
	Обед:														
52	Сагат из отв.свеклы	100	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	7	1	7	0,8	0	0	2	2	0
291	Плов из птицы	200	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
	Яблоко	0,120	0,3	0,3	6,7	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0	0,02	0	2	7,50
	Итого:		23,21	22,82	97,95	794,1	378,	226,	509,	11,3	176	0,29	0,36	12,3	49,9
	День 8						37	56	92			2	4	92	9
	Обед:														
259	Жаркое по-домашнему	230	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
	Итого:		22,07	19,03	74,65	560,08	160,	88,9	297,	6,12	0	0,28	0,28	6,11	9,24
	День 9						48	4	19			2	2		
	Обед:														
203	Макаронны отварные с маслом	180	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 «Витгошка»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,12	0,3	0	0	20
	Чоко пай	30													
	Итого:		18,27	23,31	98,75	800,95	297,	114,	360,	5,15	60,6	0,19	0,57	6,36	18,1

