

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@uotf.ru

Утверждаю: Директор
МБОУ «Воронинская СОШ»
Томского района
Приказ № 1-ОД от 09.01.2025 г.



МБОУ «Воронинская СОШ» Томского района

МЕНЮ

**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов
на 2025 учебный год обеды.
(с09.01.2025-31.03.2025 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						
	Итого:		28,6	18,5	99,8	645,2	347,3	312,9	936	24,47	66,5	0,496	0,656	11,43	22,1						
	День 2																				
	Обед:																				
70	Огурцы соленые	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						
128	Картофельное пюре	180	3,6	5,2	38	255,83	17	12	54	1	10	0,01	0,02	0,9	0						
229	Рыба(филе минтая),запечённая в сметанном соусе с овощами	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						
	Итого:		26,48	31,13	95,01	680,44	413,8	179,44	335,94	7,57	45,0	0,126	0,336	2,66	101,85						
	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						

	Обед:															
52	Салат из отв. свежлы	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	0	2	2		
291	Плов из птицы	200	15,5	13,2	40,3	427,37	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0,01	0,08	0	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	1,26	0	0,13	0,10	9,1	1,5	
	Итого:		22,91	22,52	91,25	760,8	366,37	219,81	501,67	9,65	176	0,27	0,36	12,3	42,4	
	День 8															
	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:		24,17	23,88	91,40	743,32	290,9	193,88	582,19	11,4	74,5	0,41	0,55	9,89	39,4	
	День 9															
	Обед:															
203	Макароны 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 «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,12	0,3	0	0	20	
	Итого:		18,27	23,31	98,75	800,95	297,2	114,585	360,04	5,15	60,6	0,19	0,57	6,36	18,1	
	День 10															
	Обед:															
128	Картофельное пюре	180	3,0	5,7	23,7	284,4	46	33	96	1,2	12	0,04	0,09	1,2	6,4	
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							
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:		28,3	27,8	119,4	864,91	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.