

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@uoltr.ru

Утверждено: 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 5-11 классы (ОВЗ)
2025 учебный год завтраки , обеды.
(с 09.01.2025-31.03.2025 г)

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда (гр, шт, л)	Пищевые вещества, гр			Эн.цен н (ккал)	Мин.вещества							Витамины					
			Белки	Жиры	Углево ды		Са	Mg	P	Fe	A	B 1	B 2	PP	C				
	День 1																		
	Завтрак																		
204	Макаронь отв с сыром	200	8,46	9,95	21,32	376,2	184	12,7	126	0,77	72	0,05	0,08	0,39	0,14				
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100,6	125, 78	14	90	0,13 4	20	0,04 4	0,15 6	20,1	1,3				
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	0,02	0				
	Бананы	200	1,50	0,50	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,60	10				
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	2,30	0	0,02	0,03	0,10	5				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	10,7 5	2,75	7	0,15	0	0,01	0,00	0,01	0				
	Итого:		16,38	20,52	64,75	676,8	277, 48	68,6 6	303, 0	1,53 4	79,8	0,18 4	0,36 6	22,8 2	2,98				
	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	24,4 7	66,5	0,49 6	0,65 6	11,4 3	22,1				
	День 2																		
	Завтрак																		
174	Каша молочная рисовая	220	6	10,85	42,95	294	130	36,5	157	0,6	54,8	0,06	0,15	1,69	0,96				
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126, 6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	0,01 6	0,12	1,33				
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	0,02	0				

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	21,5	5,5	14	0,31	0	4	1	8	
	Яблоко	100	0,3	0,3	6,7	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0	0,02	5	5	0
	Итого:		12,58	20,39	93,04	608,3	217,50	35,85	242,8	1,52	107,5	0,63	0,17	0,68	1,54
	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
	Бананы	200	1,50	0,50	21	96	8	42	28	0,60	0	0,04	0,05	0,6	10
	Хлеб пшеничный,ружаной	30/20	4,8	0,8	25,2	128	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0
	Итого:		26,28	26,73	110,21	774,89	198,8	184,44	339,94	8,11	45,0	0,23	0,50	5,03	152,1
	День 3														
	Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,37	3,79	14,36	120	130,4	21,34	109,50	0,52	26,40	0,03	0,14	0,40	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	21,5	11	28	0,31	0	0,03	0,00	0,02	0
3	Бутерброд с сыром	30/16/5	5,8	8,3	14,83	157	132,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,30	0,11
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	2,30	0	0,02	0,03	0,10	5
	Апельсин	200	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,30	0	0,04	0,03	0,20	60
	Итого :		12,64	12,51	56,79	401,0	284,45	34,94	215,30	1,45	85,4	0,09	0,22	0,74	0,80
	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
	Итого:		24,57	27,32	81,5	711,82	399,	207,	641,	10,7	145	0,24	5,32	8,93	26,1
	День 4						1	40	8	2					3
	Завтрак														
217	Вареники Ленивые(творог)	180	15,77	7,71	15,45	194,3	134,	20,3	193,	0,62	52,7	0,05	0,23	0,45	0,38
382	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	152,	21,3	124,	0,47	24,4	0,05	0,18	0,16	1,58
	Яблоко	100	0,3	0,3	6,7	33,3	2	4	56	8		5	8	6	8
	Бананы	200	1,50	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0	0	7,50
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	128	86	22	56	0,63	0	0,13	0,03	0,60	10
	Итого :		25,29	13,43	58,88	555,05	307,	59,8	373,	1,90	82,1	0,10	0,47	0,61	2,68
	Обед:						8	6	96			5	8	6	8
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
	Итого :		18,33	17,65	92,86	691,78	216,	117,	469,	9,20	28,6	0,34	1,57	9,56	41,4
	День 5						4	546	243	1		5	7	1	26
	Завтрак														
181	Каша Манная с маслом	220/10	6,11	10,72	42,36	291	134	20,3	118,	0,5	58	0,08	0,17	0,46	1,17
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	0,03	0
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	2,30	0	0,02	0,03	0,10	5
	Апельсин	200	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,30	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	0,00	0,5	0

[illegible]

204	Макароны отв с сыром	200	8,46	9,95	21,32	376,2	184	12,7	126	0,77	72	0,05	0,08	0,39	0,14
378	Чай с молоком	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
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	0,02	0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,00	0,5	0
	Банан	200	1,50	0,50	21,0	96	8	42	28	0,60	0	0,04	0,05	0,60	10
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	19	12	16	2,30	0	0,02	0,03	0,10	5
	Итого:		21,11	22,7	94,59	762	236,25	83,35	284,8	2,43	107,50	0,199	0,303	1,79	11,54
	Обед:														
52	Салат из отв.свеклы	100	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,47	24,37	0,79	0	0,01	0,02	0,11	3,99
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	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
	Итого:		22,91	22,52	91,25	760,8	366,37	219,81	501,67	9,65	176	0,272	0,362	12,392	42,49
	День 8														
	Завтрак														
217	Вареники ленивые(творог)	180	15,77	7,71	15,45	291,45	134,5	20,32	193,8	0,62	52,7	0,05	0,23	0,45	0,38
379	Кофейный напиток	200	3,166	2,68	15,946	100,6	125,78	14,0	90,0	0,134	20,0	0,044	0,156	0,1	1,3
3	Бутерброд с сыром	30/16/5	5,8	8,3	14,83	157	132,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,30	0,11
	Апельсин	200	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,30	0	0,04	0,03	0,20	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0
	Итого:		21,33	19,09	58,83	613,05	435,48	54,77	407,8	1,874	131,7	0,26	0,476	1,35	1,79
	Обед:														
259	Жаркое по-домашнему	230	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
	Итого:		21,67	19,79	73,8	555,08	290,9	193,88	582,19	11,46	0	0,412	0,552	9,892	39,49
	День 9														
	Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	8,64	11,6	54,30	352	147,07	44,33	221,3	2,37	54,8	0,14	0,17	0,74	0,96
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	0,04	0,16	0,12	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157	132,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,30	0,11
	Яблоко	100	0,3	0,3	6,7	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0	0,02	0	0	7,50
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	19	12	16	2,30	0	0,02	0,03	0,10	5,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	43	11	28	0,63	0	0,06	0,01	0,5	0
	Итого:		18,36	21,65	97,63	654	427,37	74,68	424,1	358,5	123,8	0,253	0,408	1,41	2,4
	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 «Витолшка»	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	18,10
	День 10														
	Завтрак:														
173	Каша пшеничная с маслом	220	8,64	11,06	44,32	312	146	44,3	221	2,34	54,8	0,14	0,17	0,74	0,96
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
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,02	0,28	0
	Апельсин	200	0,90	0,20	23,10	103	35	13	23	0,30	0	0,04	0,03	0,20	60

	Бананы	200	1,50	0,50	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,60	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:		13,35	17,86	64,01	638,2	207,1	19,3	153,2	1,48	112	0,08	0,10	0,7	2,97
	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/ 330	Курица тушёная в соусе (филе)	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
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.