

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Воронинская средняя общеобразовательная школа»  
Томская область, Томский район, д. Воронино, ул. Центральная 63<sup>а</sup>  
Тел (382-2) 950-296, 950-281; E-mail: edu.vor@uoltr.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 5-11 классы (платное)**  
**2025 учебный год завтраки , обеды.**  
**(с 09.01.2025-31.03.2025 г)**

| №<br>реп | Наименование блюда         | Выход<br>блюда<br>(гр, шт,<br>л) | Пищевые вещества, гр |       |              | Эн.цен<br>н (ккал) | Мин.вещества |           |           |           |           |           | Витамины  |           |      |  |  |  |
|----------|----------------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|--|--|--|
|          |                            |                                  | Белки                | Жиры  | Углево<br>ды |                    | Ca           | Mg        | P         | Fe        | A         | B 1       | B 2       | PP        | C    |  |  |  |
|          | День 1                     |                                  |                      |       |              |                    |              |           |           |           |           |           |           |           |      |  |  |  |
|          | Завтрак                    |                                  |                      |       |              |                    |              |           |           |           |           |           |           |           |      |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 379      | Кофейный напиток           | 200                              | 3,16                 | 2,68  | 15,94        | 100,6              | 125,<br>78   | 14        | 90        | 0,13      | 20        | 0,04      | 0,15      | 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    |  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный             | 30                               | 2,4                  | 0,4   | 12,6         | 64                 | 10,7<br>5    | 2,75      | 7         | 0,15      | 0         | 0,01      | 0,00      | 0,01      | 0    |  |  |  |
|          | Итого:                     |                                  | 16,38                | 19,72 | 44,15        | 533,8              | 258,<br>48   | 56,6<br>6 | 287,<br>0 | 2,0       | 132,<br>0 | 0,17      | 0,33<br>6 | 21,1<br>2 | 1,44 |  |  |  |
|          | 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,<br>3    | 312,<br>9 | 936       | 24,4<br>7 | 66,5      | 0,49<br>6 | 0,65<br>6 | 11,4<br>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,<br>6    | 15,4      | 92,8      | 0,41      | 10,0      | 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                 | 21,5         | 5,5       | 14        | 0,31<br>5 | 0         | 0,03      | 0,00      | 0,02      | 0    |  |  |  |

[illegible]

|         |                               |        |              |              |               |               |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|---------|-------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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        |
|         | Хлеб пшеничный                | 60     | 4,8          | 0,8          | 25,2          | 128           | 86          | 22          | 56          | 0,63        | 0           | 0,13        | 0,03        | 1           | 0           |
|         | <b>Итого :</b>                |        | <b>24,64</b> | <b>12,05</b> | <b>58,228</b> | <b>440,9</b>  | <b>287,</b> | <b>63,6</b> | <b>374,</b> | <b>1,72</b> | <b>77,1</b> | <b>0,23</b> | <b>0,44</b> | <b>1,61</b> | <b>1,96</b> |
|         | <b>Обед:</b>                  |        | <b>8</b>     |              |               |               | <b>8</b>    | <b>6</b>    | <b>36</b>   |             |             |             | <b>8</b>    | <b>6</b>    | <b>8</b>    |
| 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     | Макароны 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           |
|         | <b>Итого :</b>                |        | <b>25,27</b> | <b>30,9</b>  | <b>116,79</b> | <b>848,08</b> | <b>216,</b> | <b>73,0</b> | <b>232,</b> | <b>3,44</b> | <b>28,6</b> | <b>0,22</b> | <b>0,10</b> | <b>5,08</b> | <b>3,73</b> |
|         | <b>День 5</b>                 |        |              |              |               |               | <b>4</b>    |             | <b>24</b>   |             |             | <b>2</b>    | <b>2</b>    |             |             |
|         | <b>Завтрак</b>                |        |              |              |               |               |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| 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        |
|         | Хлеб пшеничный                | 30     | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 64            | 43          | 11          | 28          | 0,63        | 0           | 0,06        | 0,00        | 0,5         | 0           |
|         | <b>Итого:</b>                 |        | <b>10,94</b> | <b>18,63</b> | <b>84,85</b>  | <b>551,0</b>  | <b>196,</b> | <b>36,9</b> | <b>171,</b> | <b>1,76</b> | <b>98</b>   | <b>0,17</b> | <b>0,19</b> | <b>1,01</b> | <b>1,20</b> |
|         | <b>Обед:</b>                  |        |              |              |               |               | <b>5</b>    | <b>5</b>    |             |             |             | <b>6</b>    | <b>8</b>    |             |             |
| 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           |
| 290/330 | 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        |
|         | Напиток «Виташка»             | 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           |
|         | <b>Итого:</b>                 |        | <b>35,68</b> | <b>22,44</b> | <b>119,5</b>  | <b>782,05</b> | <b>481,</b> | <b>396,</b> | <b>981</b>  | <b>24,7</b> | <b>102,</b> | <b>0,58</b> | <b>1,31</b> | <b>11,8</b> | <b>22</b>   |
|         |                               |        |              |              |               | <b>3</b>      | <b>99</b>   |             |             | <b>7</b>    |             | <b>2</b>    | <b>4</b>    | <b>3</b>    |             |

[illegible]

|     |                                         |         |              |              |               |               |               |               |               |              |              |              |              |               |              |
|-----|-----------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 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            |
|     | <b>Итого:</b>                           |         | <b>22,91</b> | <b>22,52</b> | <b>91,25</b>  | <b>760,8</b>  | <b>366,37</b> | <b>219,81</b> | <b>501,67</b> | <b>9,65</b>  | <b>176</b>   | <b>0,272</b> | <b>0,362</b> | <b>12,392</b> | <b>42,49</b> |
|     | <b>День 8</b>                           |         |              |              |               |               |               |               |               |              |              |              |              |               |              |
|     | <b>Завтрак</b>                          |         |              |              |               |               |               |               |               |              |              |              |              |               |              |
| 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         |
|     | Хлеб пшеничный                          | 30      | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 64            | 43            | 11            | 28            | 0,63         | 0            | 0,06         | 0,01         | 0,5           | 0            |
|     | <b>Итого:</b>                           |         | <b>20,43</b> | <b>18,89</b> | <b>58,826</b> | <b>613,05</b> | <b>435,48</b> | <b>54,77</b>  | <b>407,8</b>  | <b>1,874</b> | <b>131,7</b> | <b>0,26</b>  | <b>0,472</b> | <b>1,35</b>   | <b>1,79</b>  |
|     | <b>Обед:</b>                            |         |              |              |               |               |               |               |               |              |              |              |              |               |              |
| 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            | 0,132        | 0,032        | 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         |
|     | <b>Итого:</b>                           |         | <b>21,67</b> | <b>18,98</b> | <b>73,8</b>   | <b>555,08</b> | <b>148,98</b> | <b>81,86</b>  | <b>285,19</b> | <b>5,82</b>  | <b>0</b>     | <b>0,272</b> | <b>0,234</b> | <b>6,06</b>   | <b>7,49</b>  |
|     | <b>День 9</b>                           |         |              |              |               |               |               |               |               |              |              |              |              |               |              |
|     | <b>Завтрак</b>                          |         |              |              |               |               |               |               |               |              |              |              |              |               |              |
| 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         |
|     | Хлеб пшеничный                          | 30      | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 64            | 43            | 11            | 28            | 0,63         | 0            | 0,066        | 0,016        | 0,5           | 0            |

|         |                               |       |       |       |       |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|         | <b>Итого:</b>                 |       | 18,36 | 21,65 | 97,63 | 654    | 427, | 74,6 | 424, | 358, | 123, | 0,25 | 0,40 | 1,41 | 2,4  |
|         | <b>Обед:</b>                  |       |       |       |       |        | 37   | 8    | 1    | 5    | 8    | 3    | 8    |      |      |
| 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 |      |
| 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    |
| 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 «Витюшка»             | 200   | 0     | 0     | 19,0  | 80     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0,12 | 0,3  | 0    | 0    | 20   |
|         | <b>Итого:</b>                 |       | 18,27 | 23,31 | 98,75 | 800,95 | 297, | 114, | 360, | 5,15 | 60,6 | 0,19 | 0,57 | 6,36 | 18,1 |
|         | <b>День 10</b>                |       |       |       |       |        | 2    | 585  | 04   |      |      |      |      |      | 0    |
|         | <b>Завтрак:</b>               |       |       |       |       |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 173     | Каша пшённая 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    |
|         | Хлеб пшеничный                | 30    | 2,4   | 0,4   | 12,6  | 64     | 43   | 11   | 28   | 0,63 | 0    | 0,06 | 0,01 | 0,5  | 0    |
|         | <b>Итого:</b>                 |       | 13,53 | 18,97 | 87,01 | 574,0  | 211, | 61,9 | 257, | 3,68 | 94,8 | 0,23 | 0,18 | 1,55 | 3,79 |
|         | <b>Обед:</b>                  |       |       |       |       |        | 60   | 6    | 6    |      |      | 6    | 6    |      |      |
| 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    |
|         | <b>Итого:</b>                 |       | 28,3  | 27,8  | 119,4 | 864,91 | 398, | 265, | 554, | 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.