

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № города Тамбова  
На 10 декабря 2024 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда              | Б    | Ж     | У    | Ккал |
|---------------|---------------------------------|------|-------|------|------|
| 60            | Помидор свежий                  | 0,4  | 0,04  | 1,3  | 14   |
| 45/45         | Гуляш из свинины                | 11   | 9     | 10   | 154  |
| 150           | Булгур отварной                 | 5    | 6     | 34   | 208  |
| 200           | Компот из клубники замороженной | 1    | 0     | 20   | 130  |
| 22,5          | Хлеб                            | 0,7  | 0,14  | 5,2  | 48   |
| 15            |                                 | 1,1  | 0,4   | 7,7  | 38   |
| Итого:        |                                 | 19,2 | 15,58 | 78,2 | 592  |

## Горячий обед (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда                | Б    | Ж     | У      | Ккал |
|---------------|-----------------------------------|------|-------|--------|------|
| 200           | Щи из свежей капусты с картофелем | 2    | 2     | 7      | 57   |
| 45/45         | Гуляш из свинины                  | 11   | 9     | 10     | 154  |
| 150           | Булгур отварной                   | 5    | 6     | 34     | 208  |
| 200           | Компот из клубники замороженной   | 1    | 0     | 20     | 130  |
| 39            | Печенье «Земляничное»             | 3,0  | 5,7   | 25,65  | 174  |
| 55,3          | Хлеб                              | 1,8  | 0,33  | 12,7   | 119  |
|               |                                   |      |       |        |      |
| Итого:        |                                   | 22,8 | 23,03 | 109,35 | 842  |

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № г.Тамбова  
На 10 декабря 2024 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда              | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 40/40         | Гуляш из свинины                | 137                              |
| 190           | Булгур отварной                 | 264                              |
| 200           | Компот из клубники замороженной | 130                              |
| 27,1          | Хлеб                            | 58                               |
| 26            | Печенье «Земляничное»           | 116                              |
| Итого:        | 110-00                          | 705                              |

## Горячий обед ( 5-11 классы )

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда                | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 200           | Щи из свежей капусты с картофелем | 54                               |
| 40/40         | Гуляш из свинины                  | 137                              |
| 120           | Булгур отварной                   | 167                              |
| 200           | Компот из клубники замороженной   | 130                              |
| 31,8          | Хлеб                              | 68                               |
| Итого:        | 110-00                            | 556                              |

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № г.Тамбова  
На 10 декабря 2024 г.

## Обед для льготных категорий ( 5-11 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда                | Энергетическая<br>ценность (Ккал) |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 200           | Щи из свежей капусты с картофелем | 54                                |
| 20/20         | Гуляш из свинины                  | 69                                |
| 130           | Булгур отварной                   | 181                               |
| 200           | Чай с сахаром                     | 61                                |
| 32,2          | Хлеб                              | 69                                |
|               |                                   |                                   |
|               |                                   |                                   |
| Итого:        | 57-00                             | 434                               |

## Полдник ОВЗ

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------|----------------------------------|
| 86            | Пицца              | 341                              |
| 200           | Чай с сахаром      | 61                               |
|               |                    |                                  |
|               |                    |                                  |
|               |                    |                                  |
| Итого:        | 40-00              | 402                              |

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № города Тамбова  
На 10 декабря 2024 г.

## ГПД (Обед)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда                | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 75            | Икра кабачковая                   | 18                               |
| 200           | Щи из свежей капусты с картофелем | 54                               |
| 90            | Зразы рубленые из свинины         | 198                              |
| 150           | Каша гречневая                    | 267                              |
| 200           | Чай с сахаром                     | 61                               |
| 39,7          | Хлеб                              | 85                               |
| <b>Итого:</b> | 110-00                            | 683                              |

## ГПД ( Полдник)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------|----------------------------------|
| 64            | Булочка «Домашняя» | 253                              |
| 180           | Йогурт             | 126                              |
| <b>Итого:</b> | 50-00              | 379                              |

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
(Бокино)  
На 10 декабря 2024 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал<br>л |
|---------------|--------------------|---|---|---|-----------|
|               |                    |   |   |   |           |
|               |                    |   |   |   |           |
|               |                    |   |   |   |           |
|               |                    |   |   |   |           |
|               |                    |   |   |   |           |
|               |                    |   |   |   |           |
|               |                    |   |   |   |           |
|               |                    |   |   |   |           |
| Итого:        |                    |   |   |   |           |

## Горячий обед (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда                | Б    | Ж     | У      | Ккал |
|---------------|-----------------------------------|------|-------|--------|------|
| 200           | Щи из свежей капусты с картофелем | 2    | 2     | 7      | 74   |
| 40/200        | Плов из свинины                   | 15   | 20    | 38     | 324  |
| 200           | Компот из клубники замороженной   | 2    | 0     | 20     | 130  |
| 39            | Печенье «Земляничное»             | 3,0  | 6,45  | 25,65  | 174  |
| 43            | Хлеб                              | 1,4  | 0,26  | 9,9    | 92   |
|               |                                   |      |       |        |      |
| Итого:        |                                   | 23,4 | 28,71 | 100,55 | 794  |

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина