

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № города Тамбова  
На 12 ноября 2024 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал л
60	Помидор свежий	1	0	2	5
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
26	Печенье «Земляничное»	2	4,3	17,1	116
42,1	Хлеб	1,4	0,25	9,7	91
Итого:		21,4	19,55	92,8	704

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, 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
28	Пряник с начинкой	1,6	1,9	19,7	99
52,1	Хлеб	1,7	0,31	12	112
Итого:		22,3	19,21	102,7	760

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 12 ноября 2024 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
30	Помидор свежий	7
40/40	Гуляш из свинины	137
180	Булгур отварной	250
200	Компот из клубники замороженной	130
42,3	Хлеб	91
Итого:	110-00	615

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
40/40	Гуляш из свинины	137
140	Булгур отварной	194
200	Компот из клубники замороженной	130
28,8	Хлеб	62
Итого:	110-00	577

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 12 ноября 2024 г.

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
20/20	Гуляш из свинины	69
120	Булгур отварной	167
200	Чай с сахаром	61
41,6	Хлеб	89
Итого:	57-00	440

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)
75/53	Котлета в тесте из филе цыплят	315
200	Чай с сахаром	61
Итого:	40-00	376

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 12 ноября 2024 г.

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
60	Огурец свежий	9
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
90	Зразы рубленые из свинины	198
170	Каша гречневая	303
200	Чай с сахаром	61
44,3	Хлеб	95
<b>Итого:</b>	110-00	720

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая 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 12 ноября 2024 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
Итого:					

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, 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
28	Пряник с начинкой	1,6	1,9	19,7	99
45,6	Хлеб	1,5	0,27	10,5	98
Итого:		22,1	24,17	95,2	725

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

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина