

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № города Тамбова  
На 13 марта 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда         | Б    | Ж    | У    | Ккал |
|---------------|----------------------------|------|------|------|------|
| 45            | Помидор свежий             | 0,4  | 0,04 | 1,3  | 14   |
| 190/5         | Пельмени отварные с маслом | 14,7 | 17,5 | 27,8 | 324  |
| 200           | Компот из яблок            | 0,6  | 0,0  | 30   | 130  |
| 26,8          | Хлеб                       | 0,9  | 0,16 | 6,2  | 58   |
|               |                            |      |      |      |      |
|               |                            |      |      |      |      |
| Итого:        |                            | 16,6 | 17,7 | 65,3 | 526  |

## Горячий обед (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Б    | Ж     | У    | Ккал |
|---------------|------------------------------|------|-------|------|------|
|               |                              |      |       |      |      |
| 200           | Борщ с картофелем и капустой | 2    | 2,2   | 10,6 | 68   |
| 190/5         | Пельмени отварные с маслом   | 14,7 | 17,5  | 27,8 | 324  |
| 200           | Компот из яблок              | 0,6  | 0,0   | 30   | 130  |
| 54,4          | Хлеб                         | 1,8  | 0,33  | 12,5 | 117  |
|               |                              |      |       |      |      |
| Итого:        |                              | 19,1 | 20,03 | 80,9 | 639  |

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

*Е.З.Сухова*  
*Мордовина*

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № г.Тамбова  
На 13 марта 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда         | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|----------------------------|----------------------------------|
| 25            | Помидор свежий             | 6                                |
| 190/4         | Пельмени отварные с маслом | 284                              |
| 200/7         | Чай с сахаром и лимоном    | 61                               |
| 30,8          | Хлеб                       | 66                               |
|               |                            |                                  |
|               |                            |                                  |
| Итого:        | 110-00                     | 417                              |

## Горячий обед ( 5-11 классы )

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
|               |                              |                                  |
| 200           | Борщ с картофелем и капустой | 68                               |
| 190           | Пельмени отварные            | 284                              |
| 200/7         | Чай с сахаром и лимоном      | 61                               |
| 27,9          | Хлеб                         | 60                               |
|               |                              |                                  |
| Итого:        | 110-00                       | 473                              |

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

*Е.З. Сухова*  
*Мордовина*

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина



# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № г.Тамбова  
На 13 марта 2025 г.

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

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Энергетическая<br>ценность (Ккал) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 200           | Борщ с картофелем и капустой | 68                                |
| 100           | Пельмени отварные            | 162                               |
| 200           | Чай с сахаром                | 61                                |
| 40,6          | Хлеб                         | 87                                |
| Итого:        | 57-00                        | 378                               |

## Полдник ОВЗ

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда       | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|
| 50/31         | Бутерброд с колбасой п/к | 290                              |
| 200/7         | Чай с сахаром и лимоном  | 61                               |
| Итого:        | 40-00                    | 351                              |

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

*Е.З. Сухова*  
*Т.И. Мордовина*

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № города Тамбова  
На 13 марта 2025 г.

## ГПД (Обед)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| 200           | Борщ с картофелем и капустой | 68                               |
| 108/50        | Голубцы ленивые              | 294                              |
| 120           | Картофельное пюре            | 110                              |
| 200           | Чай с сахаром                | 61                               |
| 29,6          | Хлеб                         | 64                               |
| Итого:        | 110-00                       | 597                              |

## ГПД (Полдник)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда      | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| 69            | Пицца                   | 347                              |
| 200/7         | Чай с сахаром и лимоном | 61                               |
|               |                         |                                  |
|               |                         |                                  |
| Итого:        | 50-00                   | 408                              |

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

*Е.З. Сухова*  
*Т.И. Мордовина*

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина



# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
(Бокино)  
На 13 марта 2025 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           | Борщ из свежей капусты с картофелем | 2    | 2,2   | 10,6 | 68   |
| 40/200        | Плов из свинины                     | 14,7 | 17,5  | 27,8 | 324  |
| 200           | Компот из яблок                     | 0,6  | 0     | 30   | 130  |
| 20            | Батон                               | 1,5  | 0,5   | 10,3 | 50   |
| 38            | Хлеб                                | 1,2  | 0,23  | 8,7  | 82   |
| Итого:        |                                     | 20   | 20,43 | 87,4 | 654  |

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

*Е.З.Сухова*  
*Т.И.Мордовина*

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина