

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № города Тамбова  
На 4 марта 2025 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 яблок    | 1     | 0     | 20  | 130  |
| 20,4          | Хлеб               | 0,65  | 0,12  | 4,7 | 44   |
|               |                    |       |       |     |      |
| Итого:        |                    | 18,05 | 15,16 | 70  | 550  |

## 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 яблок                   | 1  | 0     | 20   | 130  |
| 26            | Печенье «Земляничное»             | 2  | 4,3   | 17,1 | 116  |
| 30,4          | Хлеб                              | 1  | 0,18  | 7    | 65   |
|               |                                   |    |       |      |      |
| Итого:        |                                   | 22 | 21,48 | 95,1 | 730  |

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

*Т.П. Баранова*  
*Т.И. Мордовина*

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № г.Тамбова  
На 4 марта 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------|----------------------------------|
| 30            | Помидор свежий     | 7                                |
| 35/35         | Гуляш из свинины   | 120                              |
| 150           | Булгур отварной    | 208                              |
| 200           | Компот из яблок    | 130                              |
| 36,4          | Хлеб               | 78                               |
|               |                    |                                  |
| Итого:        | 110-00             | 543                              |

## Горячий обед ( 5-11 классы )

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда                | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 200           | Щи из свежей капусты с картофелем | 54                               |
| 35/35         | Гуляш из свинины                  | 120                              |
| 120           | Булгур отварной                   | 167                              |
| 200           | Компот из яблок                   | 130                              |
| 29,7          | Хлеб                              | 64                               |
|               |                                   |                                  |
| Итого:        | 110-00                            | 535                              |

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

*Бай*  
*Мордовина*

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № г.Тамбова  
На 4 марта 2025 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                                |
| 100           | Булгур отварной                   | 139                               |
| 200           | Чай с сахаром                     | 61                                |
| 15            | Хлеб                              | 32                                |
|               |                                   |                                   |
|               |                                   |                                   |
| Итого:        | 57-00                             | 355                               |

## Полдник ОВЗ

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------|----------------------------------|
| 75            | Пицца              | 301                              |
| 200           | Чай с сахаром      | 61                               |
|               |                    |                                  |
|               |                    |                                  |
|               |                    |                                  |
| Итого:        | 40-00              | 362                              |

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

*Т.П.Баранова*  
*Т.И.Мордовина*

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
МАОУ СОШ № города Тамбова  
На 4 марта 2025 г.

## ГПД (Обед)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда                | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 50            | Икра кабачковая                   | 12                               |
| 200           | Щи из свежей капусты с картофелем | 54                               |
| 90            | Зразы рубленые из свинины         | 198                              |
| 140           | Каша гречневая                    | 249                              |
| 200           | Чай с сахаром                     | 61                               |
| 28,2          | Хлеб                              | 61                               |
| 15            | Батон                             | 38                               |
| <b>Итого:</b> | 110-00                            | 673                              |

## ГПД (Полдник)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------|----------------------------------|
| 69            | Булочка «Школьная» | 273                              |
| 180           | Йогурт             | 126                              |
|               |                    |                                  |
|               |                    |                                  |
| <b>Итого:</b> | 50-00              | 399                              |

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

*Т.П.Баранова*  
*Т.И.Мордовина*

Т.П.Баранова  
Т.И.Мордовина

# Меню школьника

Утверждаю  
Директор



ООО «Школьник»  
по столовой  
(Бокино)  
На 4 марта 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------|--------------------|---|---|---|------|
|               |                    |   |   |   |      |
|               |                    |   |   |   |      |
|               |                    |   |   |   |      |
|               |                    |   |   |   |      |
|               |                    |   |   |   |      |
|               |                    |   |   |   |      |
|               |                    |   |   |   |      |
| 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 яблок                   | 2    | 0     | 20    | 130  |
| 13            | Печенье «Земляничное»             | 1    | 2,15  | 8,55  | 58   |
| 32,8          | Хлеб                              | 1,1  | 0,2   | 7,5   | 71   |
| Итого:        |                                   | 21,1 | 24,35 | 81,05 | 657  |

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

*Т.П. Баранова*  
*Т.И. Мордовина*

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина