

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю  
Директор МАОУ «Лицей № 21»  
*В.Г. Рудник*

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 12 февраля 2024 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
40/40	Филе окорочка запеченное в соусе	11,78	11,6	3,08	162
170	Рис отварной	4,1	6,6	39,1	236
200	Кисель	0	0	26,8	106
45	Хлеб	2,9	0,54	20,7	97
39	Печенье с овсяными хлопьями	3,0	6,45	25,65	174
Итого:		21,78	25,19	115,33	775

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп картофельный с вермишелью	3,1	2,5	20,8	121
40/40	Филе окорочка запеченное в соусе	11,78	11,6	3,08	162
150	Рис отварной	3,7	5,8	34,5	208
200	Кисель	0	0	26,8	106
37,5	Хлеб	2,4	0,45	17,3	81
26	Печенье с овсяными хлопьями	2,0	4,3	17,1	115
Итого:		22,98	24,65	119,58	793

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

*Е.В. Кулакова*  
*Т.И. Мордовина*

Е.В.Кулакова

Т.И.Мордовина

### Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40/40	Филе окорочка запеченное в соусе	162
140	Рис отварной	194
200	Чай с сахаром	61
35	Хлеб	75
Итого:	90-00	492

### Горячий обед ( 5-11 классы ) (в том числе малообеспеченные и ОВЗ)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	121
40/40	Филе окорочка запеченное в соусе	162
140	Рис отварной	194
200	Чай с сахаром	61
30	Хлеб	65
Итого:	100-00	603

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



*Е.В.Кулакова*

**Т.И.Мордовина**

### Обед для льготных категорий ( 5-11 классы) дети из многодетных и мобилизованных семей без доплаты родительских денежных средств

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	121
25/25	Филе окорочка запеченное в соусе	101
100	Рис отварной	138
200	Чай с сахаром	61
38,2	Хлеб	82
Итого:	57-00	503

### Полдник ОБЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
50/45	Сосиска в тесте	284
200	Компот из яблок	130
28	Пряник с начинкой	99
<b>Итого:</b>	40-00	513

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



*Е.В.Кулакова*

*Т.И.Мордовина*

### ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	121
35/175	Жаркое из филе окорочков	287
200	Чай с сахаром	61
26,7	Хлеб	57
15	Батон	38
<b>Итого:</b>	90-00	564