

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

15 2024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
90	Шницель «Мечта лицеиста»	15,3	11,52	0	219
140	Макароны отварные	4,9	4,7	28,9	179
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
28	Пряник с начинкой	1,6	1,9	19,7	99
17	Хлеб	1,1	0,2	7,8	37
Итого:		23,1	18,42	71,4	595

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп картофельный с чечевицей	4,6	2,5	15,4	104
80	Шницель «Мечта лицеиста»	13,6	10,24	0	195
170	Макароны отварные	6,0	5,7	35,1	218
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
43,8	Хлеб	2,8	0,53	20,1	94
Итого:		27,2	19,07	85,6	672

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

15 2024

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
80	Шницель «Мечта лицеиста»	195
100	Макароны отварные	128
200	Чай с сахаром	61
19	Хлеб	41
Итого:	90-00	425

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с чечевицей	104
70	Шницель «Мечта лицеиста»	171
120	Макароны отварные	154
200	Чай с сахаром	61
40,5	Хлеб	87
Итого:	100-00	577

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

15 2024

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с чечевицей	104
50	Котлета из филе цыплят	146
140	Макароны отварные	179
200	Чай с сахаром	61
30,6	Хлеб	66
Итого:	57-00	556

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
27	Печенье с овсяными хлопьями	120
170	Йогурт	153
того:	40-00	273

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»
по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

15 2024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с чечевицей	104
108/50	Голубцы ленивые	294
160	Картофель отварной	148
200	Чай с сахаром	61
40,5	Хлеб	87
Итого :	90-00	694

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
66	Булочка «Школьная»	261
170	Йогурт	153
Итого:	45-00	414

« »

В.Г. Рудник