

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

13 2024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
45	Икра кабачковая	0,27	0,03	1,0	53
45/45	Филе цыплят ,запеченное в соусе	10,6	10,44	2,77	146
150	Рис отварной	3,7	5,8	34,5	208
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
30,9	Хлеб	2,0	0,37	14,2	66
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		18,27	17,24	77,77	584

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп лапша домашняя	3,6	3,1	9,2	123
45/45	Филе цыплят ,запеченное в соусе	10,6	10,44	2,77	146
150	Рис отварной	3,7	5,8	34,5	208
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
45,6	Хлеб	3,0	0,55	21,0	98
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		22,6	20,49	92,77	686

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 21»

В.Г. Рудник
В.Г. Рудник

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

13 2024

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40/40	Филе цыплят ,запеченное в соусе	130
150	Рис отварной	208
200	Чай с сахаром	61
32,3	Хлеб	69
Итого:	90-00	468

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп лапша домашняя	123
40/40	Филе цыплят, запеченное в соусе	130
140	Рис отварной	194
200	Чай с сахаром	61
34,5	Хлеб	74
Итого:	100-00	582

« »

В.Г. Рудник
В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

13 2024

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп лапша домашняя	123
25/25	Филе цыплят, запеченное в соусе	81
100	Рис отварной	139
200	Чай с сахаром	61
20,5	Хлеб	44
Итого:	57-00	448

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40	Мягкие вафли	124
200	Компот из яблок	130
Итого:	40-00	254

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 21»

В.Г. Рудник
В.Г. Рудник

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

13 2024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп лапша домашняя	123
80	Шарики мясные «Колобок»	176
130	Картофельное пюре	127
200	Чай с сахаром	61
36,8	Хлеб	79
Итого:	90-00	566

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
77	Пицца	170
200	Сок фруктовый	86
Итого:	45-00	256

« »

В.Г. Рудник
В.Г. Рудник