

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

17 2024

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
60	Помидор свежий	0,4	0,04	1,3	7
90	Шарики мясные «Колобок»	12	12,6	9,2	198
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	147
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
23	Хлеб	1,5	0,28	10,6	49
Итого:		17,2	18,12	62,3	462

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
30	Помидор свежий	0,2	0,02	0,65	3,5
200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82
90	Шарики мясные «Колобок»	12	12,6	9,2	198
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	147
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
46,5	Хлеб	3,0	0,56	21,4	100
Итого:		20,5	20,38	85,85	591,5

« »

*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

17 2024

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.		Энергетическая ценность(Ккал)
90	Шарики мясные «Колобок»	198
170	Картофельное пюре	167
200	Чай с сахаром	61
21,3	Хлеб	46
Итого:	90-00	472

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Рассольник ленинградский	82
90	Шарики мясные «Колобок»	198
130	Картофельное пюре	127
200	Чай с сахаром	61
30,7	Хлеб	66
Итого:	100-00	534

«

»

*В.Г. Рудник*  
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

17 2024

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Рассольник ленинградский	82
45	Шарики мясные «Колобок»	99
140	Картофельное пюре	138
200	Чай с сахаром	61
31,8	Хлеб	68
Итого:	57-00	448

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
65/47	Сосиска в тесте	284
180	Компот из яблок	117
Итого:	40-00	401

« »

*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

17 2024

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Рассольник ленинградский	82
40/40	Гуляш из свинины	154
160	Макароны отварные	205
200	Чай с сахаром	61
43,5	Хлеб	94
Итого:	90-00	596

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
65/50	Сосиска в тесте	284
200	Компот из яблок	130
Итого:	45-00	414

« »

*В.Г. Рудник*