

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»  
по столовой  
МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

20 марта 2024 года

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
40	Огурец свежий	0,8	2,6	5	5
50/50	Тефтели из свинины	7,4	9,1	9,9	152
150	Каша гречневая	8,6	7,1	42	267
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
130	Апельсин	0,52	0	14,6	61
22,6	Хлеб	1,5	0,27	10,4	49
Итого:		19,02	19,07	96,9	595

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
150	Огурец свежий	0,3	1,0	1,9	2
200	Суп картофельный с чечевицей	4,6	2,5	15,4	104
50/50	Тефтели из свинины	7,4	9,1	9,9	152
170	Каша гречневая	9,7	7,9	47,6	303
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
130	Апельсин	0,52	0	14,6	61
43,1	Хлеб	2,8	0,52	19,8	93
Итого:		25,52	21,12	124,2	776

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

Е.В.Кулакова  
С.А. Кондратьева  
Т.И.Мордовина  
А.Ю. Голубцова

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

20 марта 2024

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
30	Огурец свежий	3,5
50/50	Тефтели из свинины	152
170	Каша гречневая	302
200	Компот из яблок	130
26,2	Хлеб	56
50	Булочка «Домашняя»	198
Итого:	90-00	841,5

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
20	Огурец свежий	2
200	Суп картофельный с чечевицей	104
50/50	Тефтели из свинины	152
170	Каша гречневая	302
200	Компот из яблок	130
41,3	Хлеб	89
50	Булочка «Домашняя»	198
Итого:	100-00	977

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

Е.В.Кулакова  
С.А. Кондратьева  
Т.И.Мордовина  
А.Ю. Голубцова



# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

20 марта 2024

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с чечевицей	104
40/50	Тефтели из свинины	146
120	Каша гречневая	213
200	Чай с сахаром	61
40,5	Хлеб	87
26	Печенье с овсяными хлопьями	115
Итого:	57-00	726

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
23	Печенье с овсяными хлопьями	103
180	Йогурт	153
того:	40-00	256

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

Е.В.Кулакова  
С.А. Кондратьева  
Т.И.Мордовина  
А.Ю. Голубцова

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»  
по столовой  
МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

20 марта 2024 года

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с чечевицей	104
30/150	Плов из филе окорочков	324
180	Чай с сахаром	55
15	Хлеб	32
Итого :	90-00	515

## ГПД ( Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
50	Булочка «Школьная»	198
180	Йогурт	153
Итого:	45-00	351

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

Е.В.Кулакова  
С.А. Кондратьева  
Т.И.Мордовина  
А.Ю. Голубцова