

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

20 2024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
90	Котлета из филе цыплят	13,7	6,12	12,7	204
150	Макаронны отварные	5,3	5,0	31	192
200	Какао с молоком	5,9	6,75	9,91	122
27	Хлеб	1,8	0,32	12,4	58
39	Печенье с овсяными хлопьями	3	6,45	25,65	174
Итого:		29,7	24,64	91,66	750

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200/15	Суп картофельный с горохом и гренками	4,6	2,5	15,4	104
90	Котлета из филе цыплят	13,7	6,12	12,7	204
140	Макаронны отварные	4,9	4,7	28,9	179
200	Какао с молоком	5,9	6,75	9,91	122
21,4	Хлеб	1,4	0,26	9,8	46
Итого:		30,5	20,33	76,71	655

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

20 2024

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
90	Котлета из филе цыплят	204
150	Макароны отварные	192
200	Чай с сахаром	61
25,5	Хлеб	55
26	Печенье с овсяными хлопьями	115
Итого:	90-00	627

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200/15	Суп картофельный с горохом и гренками	104
90	Котлета из филе цыплят	204
160	Макароны отварные	205
200	Чай с сахаром	61
36,3	Хлеб	78
13	Печенье с овсяными хлопьями	58
Итого:	100-00	710

« »

В.Г. Гудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

20 2024

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с горохом	121
50	Котлета из филе цыплят	113
150	Макароны отварные	192
200	Чай с сахаром	61
45,8	Хлеб	98
20	Батон	50
Итого:	57-00	635

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
83	Пицца	356
200	Компот из яблок	130
Итого:	40-00	486

« »

В.Г. Гудник
Амп.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

20 2024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с горохом	104
35/175	Жаркое из филе окорочков	287
200	Чай с сахаром	61
46,9	Хлеб	101
Итого:	90-00	553

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
72	Пицца	317
200	Компот из яблок	130
Итого:	45-00	447

« »

В.Г. Рудник