

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

21 2024

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
190/10	Пельмени отварные с маслом	10,6	13,4	17,6	332
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,1	15	61
19,6	Хлеб	1,3	0,24	9,2	43
60	Ватрушка с творогом	8,9	4,8	29,2	238
Итого:		21,0	18,54	71,0	674

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	2,2	7,2	54
190/2	Пельмени отварные с маслом	10,6	13,4	17,6	332
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,1	15	61
31,8	Хлеб	2,1	0,38	14,6	60
50	Ватрушка с творогом	7,4	4,0	24,3	198
Итого:		22,1	20,08	78,7	713

« »

*В.Г. Рудник*

..  
..  
..  
..

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

21

2024

## Горячий завтрак ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
190/6	Пельмени отварные с маслом	332
200/7	Чай с сахаром и лимоном	61
23,7	Хлеб	51
Итого:	90-00	444

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
190/2	Пельмени отварные с маслом	332
200/7	Чай с сахаром и лимоном	61
20	Хлеб	43
Итого:	100-00	490

« »

*В.Г. Рудник*

..  
..  
..  
..

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

21 2024

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
100/5	Пельмени отварные с маслом	121
200	Чай с сахаром	61
31,2	Хлеб	67
15	Батон	38
Итого:	57-00	341

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
103	Пицца	309
200/7	Чай с сахаром и лимоном	61
Итого:	40-00	370

« »

*В.Г. Рудник*

..  
..  
..  
..

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

21 2024

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
100/5	Пельмени отварные с маслом	121
200	Чай с сахаром	61
31,2	Хлеб	67
15	Батон	38
Итого:	57-00	341

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
103	Пицца	309
200/7	Чай с сахаром и лимоном	61
Итого:	40-00	370

« »

*В.Г. Гудник*

..  
..  
..  
..