

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

21 20024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
45/45	Гуляш из свинины	11,13	9,2	9,99	154
160	Булгур отварной	4,0	6,2	36,8	222
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,1	15	61
70	Пирожок с конфитюром	4,5	3,9	43,4	277
28,4	Хлеб	1,8	0,34	13,1	61
Итого:		21,63	19,74	118,29	775

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,84	2,2	7,2	54
45/45	Гуляш из свинины	11,13	9,2	9,99	154
150	Булгур отварной	3,7	5,8	34,5	208
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,1	15	61
40,9	Хлеб	2,7	0,49	18,8	8
15	Батон	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		20,63	18,19	93,19	603

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

21 20024

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40/40	Гуляш из свинины	154
170	Булгур отварной	236
200	Чай с сахаром	61
28	Хлеб	60
30	Батон	75
Итого:	90-00	586

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	68
40/40	Гуляш из свинины	154
150	Булгур отварной	208
200	Чай с сахаром	61
44,8	Хлеб	96
Итого:	100-00	587

« »

В.Г. Гудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 21»

В.Г. Рудник
В.Г. Рудник

МУП «ШКОЛЬНИК»

ПО СТОЛОВОЙ

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

21 20024

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	68
20/20	Гуляш из свинины	86
140	Булгур отварной	195
200	Чай с сахаром	61
32	Хлеб	69
Итого:	57-00	479

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
18	Печенье с овсяными хлопьями	80
170	Ряженка	153
Итого:	40-00	233

« »

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

21 20024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
80	Зразы из свинины	177
160	Каша гречневая	285
200	Компот из яблок	130
44,8	Хлеб	96
Итого:	90-00	742

ГПД (Полдник)

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

« »

В.Г. Рудник