

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

23 2024

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
170	Булгур отварной	4,2	6,6	39,1	236
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,1	15	61
70	Пирожок с конфитюром	4,5	3,9	43,4	277
22,1	Хлеб	1,4	0,27	10,2	48
Итого:		21,43	20,07	117,69	776

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
33,2	Хлеб	2,2	0,4	15,3	71
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		21,28	18,45	97,49	623

«

»

В.Г. Рудник

..

..

..

..

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

23

2024

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
170	Булгур отварной	4,2	6,6	39,1	236
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,1	15	61
70	Пирожок с конфитюром	4,5	3,9	43,4	277
22,1	Хлеб	1,4	0,27	10,2	48
Итого:		21,43	20,07	117,69	776

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
33,2	Хлеб	2,2	0,4	15,3	71
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		21,28	18,45	97,49	623

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

23 2024

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
130	Булгур отварной	181
200	Чай с сахаром	61
27,3	Хлеб	59
Итого:	57-00	455

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

..
..
..

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

23 2024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
90	Зразы из свинины	199
140	Каша гречневая	249
200	Компот из яблок	130
41,7	Хлеб	90
Итого:	90-00	722

ГПД (Полдник)

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

« »

В.Г. Рудник

••
••
••
••