

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

23 2024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
20	Помидор свежий	0,13	0,01	0,43	2
50/50	Тефтели из свинины	7,4	9,1	9,9	152
160	Каша гречневая	9,2	7,5	44,8	285
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
24,4	Хлеб	1,6	0,29	11,2	52
150	Груша	0,6	0	17,0	70
Итого:		19,13	17,0	98,33	622

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп картофельный с рисом и горбушей	2,0	3,0	13,6	86
50/50	Тефтели из свинины	7,4	9,1	9,9	152
130	Каша гречневая	7,5	6,1	36,4	232
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
27,8	Хлеб	1,8	0,33	12,8	60
110	Яблоко	0,44	0	12,43	51
Итого:		19,34	18,63	100,13	642

« »

В.Г. Гудник

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	Суп картофельный с рисом	68
80	Котлета из филе цыплят	181
140	Картофель отварной	130
200	Чай с сахаром	61
44,8	Хлеб	96
Итого:	90-00	536

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
89	Пряники с начинкой	329
200	Сок фруктовый	86
Итого:	45-00	415

« »

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 (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
60	Помидор свежий	7
50/50	Тефтели из свинины	152
170	Каша гречневая	302
200	Чай с сахаром	61
20	Хлеб	43
20	Батон	50
Итого:	90-00	615

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с рисом и горбушей	86
50/50	Тефтели из свинины	152
160	Каша гречневая	285
200	Чай с сахаром	61
33,7	Хлеб	72
Итого:	100-00	656

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 21»

В.Г. Рудник
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	Суп картофельный с рисом	86
40/50	Тефтели из свинины	137
160	Каша гречневая	285
200	Чай с сахаром	61
42	Хлеб	90
28	Пряник с начинкой	99
Итого:	57-00	758

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
86	Пирожок со сгущенным молоком	333
200	Сок фруктовый	86
Итого:	40-00	419

« »

В.Г. Рудник
В.Г. Рудник