

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

25

2024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
35	Помидор свежий	0,23	0,02	0,9	4
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
26,4	Хлеб	1,7	0,32	12,1	57
110	Банан	0,44	0	12,43	51
Итого:		19,17	17,04	95,13	610

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
170	Каша гречневая	9,8	8,0	47,6	303
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
45,6	Хлеб	3,0	0,55	21	98
110	Яблоко	0,44	0	12,43	51
Итого:		22,84	20,75	119,53	751

« »

В.Г. Фудник
В.Г. Фудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

25

2024

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
50	Помидор свежий	6
50/50	Тефтели из свинины	152
180	Каша гречневая	320
200	Чай с сахаром	61
28,9	Хлеб	62
30	Батон	75
Итого:	90-00	676

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с рисом и горбушей	86
50/50	Тефтёли из свинины	152
150	Каша гречневая	267
200	Чай с сахаром	61
28,7	Хлеб	62
Итого:	100-00	628

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

25 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
150	Каша гречневая	267
200	Чай с сахаром	61
44	Хлеб	95
28	Пряник с начинкой	99
Итого:	57-00	745

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. Гудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

25 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
20	Хлеб	43
Итого:	90-00	483

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