

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

27 2024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
20	Помидор свежий	0,13	0,01	0,43	2
45/45	Филе окорочка ,запеченное в соусе	10,6	10,44	2,77	146
160	Рис отварной	3,9	6,2	36,8	222
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
25,7	Хлеб	1,7	0,31	11,8	55
Итого:		16,53	17,06	66,8	486

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп картофельный с вермишелью	3,6	3,1	9,2	123
45/45	Филе окорочка ,запеченное в соусе	10,6	10,44	2,77	146
160	Рис отварной	3,9	6,2	36,8	222
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
35,2	Хлеб	2,3	0,42	16,2	76
15	Батон	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		21,7	20,66	87,67	666

« »

В.Г. Будник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

27 2024

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40/40	Филе окорочка,запеченное в соусе	130
130	Рис отварной	180
200	Чай с сахаром	61
31,7	Хлеб	68
Итого:	90-00	439

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	154
40/40	Филе окорочка,запеченное в соусе	130
120	Рис отварной	166
200	Чай с сахаром	61
37	Хлеб	80
Итого:	100-00	591

«

»

В.Г. Гудник
Директор

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 21»

В.Г. Гудник
В.Г. Гудник

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

27

2024

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	111
25/25	Филе окорочка,запеченное в соусе	81
100	Рис отварной	139
180	Чай с сахаром	55
17	Хлеб	37
Итого:	57-00	423

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40	Мягкие вафли	124
200	Композ из яблок	130
Итого:	40-00	254

« »

В.Г. Гудник
В.Г. Гудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

27

2024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	123
80	Шарики мясные «Колобок»	176
130	Картофельное пюре	127
200	Компот из яблок	117
24,5	Хлеб	53
Итого:	90-00	596

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
77	Пицца	170
200	Сок фруктовый	86
Итого:	45-00	256

« »

В.Г. Гудник