

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

2 2024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
90	Шницель «Мечта лицеиста»	15,3	11,52	0	219
150	Макаронны отварные	5,3	5	31	192
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
28	Пряник с начинкой	1,6	1,9	19,7	99
24,8	Хлеб	1,6	0,3	11,4	53
Итого:		24,0	18,82	77,1	624

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп, картофельный с чечевицей	4,6	2,5	15,4	104
80	Шницель «Мечта лицеиста»	13,6	10,24	0	195
150	Макаронны отварные	5,3	5,0	31,0	192
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
49,4	Хлеб	3,2	0,59	22,7	106
Итого:		28,4	18,93	94,4	708

« »

В.Г. Рудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

2 2024

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
80	Шницель «Мечта лицеиста»	195
110	Макароны отварные	141
200	Чай с сахаром	61
23,1	Хлеб	50
Итого:	90-00	447

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с чечевицей	104
70	Шницель «Мечта лицеиста»	171
130	Макароны отварные	166
200	Чай с сахаром	61
33,7	Хлеб	72
Итого:	100-00	574

« »

В.Г. Рудник
Директор

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

2 2024

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с чечевицей	104
50	Котлета из филе цыплят	146
150	Макароны отварные	192
200	Чай с сахаром	61
31,3	Хлеб	67
Итого:	57-00	570

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
27	Печенье с овсяными хлопьями	120
170	Йогурт	153
того:	40-00	273

« »

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

2 2024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с чечевицей	104
108/50	Голубцы ленивые	294
150	Картофель отварной	139
200	Чай с сахаром	61
28,7	Хлеб	62
Итого :	90-00	660

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
66	Булочка «Школьная»	261
170	Йогурт	153
Итого:	45-00	414

« »

В.Г. Рудник
В.Г. Рудник