

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

3 2024

## Горячий завтрак ( 1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
45	Помидор свежий	0,3	0,03	1	5
90	Шарики мясные «Колобок»	12	12,6	9,2	198
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	147
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
29,3	Хлеб	1,9	0,35	13,5	63
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		19,75	18,93	80,4	549

## Горячий обед ( 1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
20	Помидор свежий	0,14	0,1	0,45	2
200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82
90	Шарики мясные «Колобок»	12	12,6	9,2	198
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	147
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
48	Хлеб	3,1	0,58	22,1	103
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		22,79	21,14	101,85	668

«

»

*В.Г. Рудник*

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

3 2024

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.		Энергетическая ценность(Ккал)
90	Шарики мясные «Колобок»	198
140	Картофельное пюре	137
200	Чай с сахаром	61
29,2	Хлеб	63
Итого:	90-00	459

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Рассольник ленинградский	82
90	Шарики мясные «Колобок»	198
100	Картофельное пюре	98
200	Чай с сахаром	61
32,4	Хлеб	70
Итого:	100-00	509

« »

*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

3 2024

## Обед для льготных категорий ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Рассольник ленинградский	82
45	Шарики мясные «Колобок»	99
120	Картофельное пюре	118
200	Чай с сахаром	61
32,1	Хлеб	69
Итого:	57-00	429

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
65/52	Сосиска в тесте	284
180	Компот из яблок	117
Итого:	40-00	401

« »

*В.Г. Рудник*  
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

3 2024

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Рассольник ленинградский	82
40/40	Гуляш из свинины	154
150	Макароны отварные	192
200	Чай с сахаром	61
45,8	Хлеб	98
<b>Итого:</b>	90-00	587

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
65/72	Сосиска в тесте	284
200	Компот из яблок	130
<b>Итого:</b>	45-00	414

« »

*В.Г. Рудник*  
В.Г. Рудник