

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

7 2024

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
45/45	Гуляш из свинины	11,13	9,2	9,99	154
160	Булгур отварной	4,0	6,2	36,8	222
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,1	15	61
70	Пирожок с конфитюром	4,5	3,9	43,4	277
30,2	Хлеб	2,0	0,36	13,9	65
Итого:		21,83	19,76	119,09	779

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,84	2,2	7,2	54
45/45	Гуляш из свинины	11,13	9,2	9,99	154
150	Булгур отварной	3,7	5,8	34,5	208
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0,1	15	61
42,7	Хлеб	2,8	0,51	19,6	92
15	Батон	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		20,73	18,21	93,99	607

« »

*В.Г. Рудник*

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

7 2024

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40/40	Гуляш из свинины	154
170	Булгур отварной	236
200	Чай с сахаром	61
42,2	Хлеб	91
20	Батон	50
Итого:	90-00	592

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	68
40/40	Гуляш из свинины	154
150	Булгур отварной	208
200	Чай с сахаром	61
42,4	Хлеб	91
Итого:	100-00	582

« »

*В.Г. Рудник*

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

7 2024

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	68
20/20	Гуляш из свинины	86
140	Булгур отварной	195
200	Чай с сахаром	61
31	Хлеб	67
Итого:	57-00	477

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
18	Печенье с овсяными хлопьями	80
170	Ряженка	153
Итого:	40-00	233

« »

*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

7 2024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
80	Зразы из свинины	177
150	Каша гречневая	267
200	Компот из яблок	130
46,7	Хлеб	100
30	Батон	75
Итого:	90-00	803

ГПД ( Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
50	Булочка «Школьная»	198
170	Ряженка	153
Итого:	45-00	351

« »

*В.Г. Рудник*  
В.Г. Рудник