

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

ПО СТОЛОВОЙ

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

26

2024

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
35	Огурец свежий	0,23	0,02	0,9	4
90	Зразы из свинины	11	14,2	12	199
150	Макароны отварные	5,3	5,0	31,0	192
200	Компот из яблок	0,54	0	30,8	130
50	Запеканка из творога	7,4	4,0	24,3	198
31,6	Хлеб	2,1	0,38	14,5	68
Итого:		26,63	23,6	113,5	791

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2,0	2,2	10,6	68
90	Зразы из свинины	11	14,2	12	199
140	Макароны отварные	4,9	4,7	28,9	179
200	Компот из яблок	0,54	0	27,7	117
50	Запеканка из творога	7,4	4	24,3	198
34	Хлеб	2,2	0,41	15,6	73
Итого:		28,04	25,51	119,1	834

« »

В.Г. Гудник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

26

2024

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40	Огурец свежий	5
90	Зразы из свинины	199
170	Макароны отварные	218
200	Компот из яблок	140
20	Хлеб	43
Итого:	90-00	605

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
20	Огурец свежий	2
200	Борщ из свежей капусты с картофелем	68
90	Зразы из свинины	199
150	Макароны отварные	192
200	Компот из яблок	140
31	Хлеб	67
Итого:	100-00	668

«

»

В.Г. Рудник
Директор

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 21»

В.Г. Гудник
В.Г. Гудник

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

26

2024

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

25	Огурец свежий	3
200	Борщ из свежей капусты с картофелем	68
50	Зразы из свинины	111
120	Макароны отварные	154
200	Чай с сахаром	61
37	Хлеб	80
Итого:	57-00	477

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
170	Снежок	153
16	Печенье с овсяными хлопьями	58
Итого:	40-00	211

« »

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

26 2024

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Борщ из свежей капусты с картофелем	68
30/150	Плов из свинины	243
200	Кисель	106
15	Хлеб	32
Итого:	90-00	449

ГПД (Полдник)

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

« »

В.Г. Гудник
Директор