

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 10 декабря 2024 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
60	Помидор свежий	0,4	0,04	1,3	14
45/45	Гуляш из свинины	11	9	10	154
150	Булгур отварной	5	6	34	208
200	Компот из клубники замороженной	1	0	20	130
22,5	Хлеб	0,7	0,14	5,2	48
15		1,1	0,4	7,7	38
Итого:		19,2	15,58	78,2	592

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Щи из свежей капусты с картофелем	2	2	7	57
45/45	Гуляш из свинины	11	9	10	154
150	Булгур отварной	5	6	34	208
200	Компот из клубники замороженной	1	0	20	130
39	Печенье «Земляничное»	3,0	5,7	25,65	174
55,3	Хлеб	1,8	0,33	12,7	119
Итого:		22,8	23,03	109,35	842

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

*Е.З. Сухова*  
*Я.Е. Фомина*

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 10 декабря 2024 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40/40	Гуляш из свинины	137
190	Булгур отварной	264
200	Компот из клубники замороженной	130
27,1	Хлеб	58
26	Печенье «Земляничное»	116
Итого:	110-00	705

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
40/40	Гуляш из свинины	137
120	Булгур отварной	167
200	Компот из клубники замороженной	130
31,8	Хлеб	68
Итого:	110-00	556

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

*Е.З. Сухова*  
*Я.Е. Фомина*

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина



# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 10 декабря 2024 г.

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
20/20	Гуляш из свинины	69
130	Булгур отварной	181
200	Чай с сахаром	61
32,2	Хлеб	69
Итого:	57-00	434

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
86	Пицца	341
200	Чай с сахаром	61
Итого:	40-00	402

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

*Е.З. Сухова*  
*Я.Е. Фомина*

Е.З. Сухова  
..  
Я.Е. Фомина  
..

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 10 декабря 2024 г.

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
75	Икра кабачковая	18
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
90	Зразы рубленые из свинины	198
150	Каша гречневая	267
200	Чай с сахаром	61
39,7	Хлеб	85
<b>Итого:</b>	110-00	683

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
64	Булочка «Домашняя»	253
180	Йогурт	126
<b>Итого:</b>	50-00	379

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

*Е.З. Сухова*  
*Я.Е. Фомина*

Е.З.Сухова

Я.Е.Фомина