

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 11 апреля 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда      | Б   | Ж     | У     | Ккал |
|---------------|-------------------------|-----|-------|-------|------|
| 30            | Огурец свежий           | 0,4 | 0,04  | 1,3   | 14   |
| 90            | Шарики мясные «Колобок» | 12  | 12,6  | 9,2   | 198  |
| 150           | Картофельное пюре       | 3,1 | 5,1   | 26,2  | 147  |
| 200           | Кофейный напиток        | 5,9 | 6,75  | 9,91  | 122  |
| 17            | Хлеб                    | 0,6 | 0,1   | 3,9   | 37   |
| Итого:        |                         | 22  | 24,59 | 50,51 | 518  |

## Горячий обед (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Б   | Ж     | У    | Ккал |
|---------------|------------------------------|-----|-------|------|------|
| 200           | Суп картофельный с чечевицей | 4,6 | 2,5   | 15,4 | 104  |
| 80            | Шарики мясные «Колобок»      | 12  | 12,6  | 9,2  | 198  |
| 150           | Картофельное пюре            | 3,1 | 5,1   | 26,2 | 147  |
| 200           | Кофейный напиток             | 0,2 | 0,1   | 15   | 61   |
| 36,8          | Хлеб                         | 1,2 | 0,22  | 8,5  | 79   |
| Итого:        |                              | 41  | 20,52 | 74,3 | 589  |

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

*Е.З. Сухова*  
*С.А. Кондратьева*  
*Т.И. Мордовина*  
*А.Ю. Голубцова*

Е.З. Сухова  
С.А. Кондратьева  
Т.И. Мордовина  
А.Ю. Голубцова

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 11 апреля 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда      | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| 20            | Огурец свежий           | 5                                |
| 70            | Шарики мясные «Колобок» | 154                              |
| 140           | Картофельное пюре       | 137                              |
| 200           | Чай с сахаром           | 61                               |
| 30,5          | Хлеб                    | 66                               |
|               |                         |                                  |
| Итого:        | 110-00                  | 423                              |

## Горячий обед ( 5-11 классы )

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
|               |                              |                                  |
| 180           | Суп картофельный с чечевицей | 94                               |
| 60            | Шарики мясные «Колобок»      | 132                              |
| 100           | Картофельное пюре            | 98                               |
| 200           | Чай с сахаром                | 61                               |
| 43,5          | Хлеб                         | 94                               |
|               |                              |                                  |
| Итого:        | 110-00                       | 479                              |

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

*С.С. Сухов*  
*С.А. Кондратьева*  
*Т.И. Мордовина*  
*А.Ю. Голубцова*

Е.З. Сухова  
С.А. Кондратьева  
Т.И. Мордовина  
А.Ю. Голубцова



# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 11 апреля 2025 г.

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

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Энергетическая<br>ценность (Ккал) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 180           | Суп картофельный с чечевицей | 94                                |
| 40            | Шарики мясные «Колобок»      | 88                                |
| 100           | Картофельное пюре            | 98                                |
| 180           | Чай с сахаром                | 55                                |
| 15            | Хлеб                         | 32                                |
| Итого:        | 57-00                        | 367                               |

## Полдник ОВЗ

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------|----------------------------------|
| 60/40         | Сосиска в тесте    | 228                              |
| 180           | Компот из яблок    | 126                              |
|               |                    |                                  |
|               |                    |                                  |
|               |                    |                                  |
| Итого:        | 40-00              | 364                              |

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

Е.З.Сухова  
С.А. Кондратьева  
Т.И.Мордовина  
А.Ю. Голубцова

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 11 апреля 2025 г.

## ГПД (Обед)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда             | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 180           | Суп картофельный с чечевицей   | 94                               |
| 35/35         | Филе цыплят запеченное в соусе | 114                              |
| 110           | Макароны отварные              | 141                              |
| 180           | Компот из яблок                | 117                              |
| 16,3          | Хлеб                           | 35                               |
| Итого:        | 110-00                         | 501                              |

## ГПД ( Полдник)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------|----------------------------------|
| 52            | Булочка домашняя   | 203                              |
| 180           | Ряженка            | 162                              |
| Итого:        | 50-00              | 365                              |

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

*С.З. Сухова*  
*С.А. Кондратьева*  
*Т.И. Мордовина*  
*А.Ю. Голубцова*

Е.З. Сухова  
С.А. Кондратьева  
Т.И. Мордовина  
А.Ю. Голубцова