

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 16 января 2025 г.

Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход, гр. | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------|-----------------------|------|-------|------|------|
| 50 | Помидор свежий | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 14 |
| 40/200 | Плов из свинины | 14,7 | 17,5 | 27,8 | 324 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0,0 | 30 | 130 |
| 50 | Хлеб | 1,6 | 0,3 | 11,5 | 108 |
| | | | | | |
| Итого: | | 17,3 | 17,84 | 70,6 | 576 |

Горячий обед (1-4 классы)

| Выход, гр. | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------|------------------------------|------|-------|------|------|
| 200 | Борщ с картофелем и капустой | 2 | 2,2 | 10,6 | 68 |
| 40/200 | Плов из свинины | 14,7 | 17,5 | 27,8 | 324 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0,0 | 30 | 130 |
| 53 | Хлеб | 1,7 | 0,32 | 12,2 | 114 |
| 26 | Печенье «Земляничное» | 2 | 4,3 | 17,1 | 116 |
| Итого: | | 21 | 24,32 | 97,7 | 752 |

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

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 16 января 2025 г.

Горячий завтрак (5-11 классы)

| Выход, гр. | Наименование блюда | Энергетическая ценность(Ккал) |
|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| 40/200 | Плов из свинины | 324 |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном | 61 |
| 17 | Хлеб | 37 |
| 26 | Печенье «Земляничное» | 116 |
| Итого: | 110-00 | 538 |

Горячий обед (5-11 классы)

| Выход, гр. | Наименование блюда | Энергетическая ценность(Ккал) |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| 200 | Борщ с картофелем и капустой | 68 |
| 35/175 | Плов из свинины | 284 |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном | 61 |
| 22,7 | Хлеб | 49 |
| Итого: | 110-00 | 462 |

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

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 16 января 2025 г.

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

| Выход, гр. | Наименование блюда | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 200 | Борщ с картофелем и капустой | 68 |
| 20/100 | Плов из свинины | 162 |
| 200 | Чай с сахаром | 61 |
| 15 | Хлеб | 32 |
| Итого: | 57-00 | 323 |

Полдник ОВЗ

| Выход, гр. | Наименование блюда | Энергетическая ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|
| 50/31 | Бутерброд с колбасой п/к | 290 |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном | 61 |
| Итого: | 40-00 | 351 |

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

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»
по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 16 января 2025 г.

ГПД (Обед)

| Выход, гр. | Наименование блюда | Энергетическая ценность(Ккал) |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| 200 | Борщ с картофелем и капустой | 68 |
| 108/50 | Голубцы ленивые | 294 |
| 140 | Картофельное пюре | 130 |
| 200 | Чай с сахаром | 61 |
| 35,7 | Хлеб | 77 |
| Итого: | 110-00 | 630 |

ГПД (Полдник)

| Выход, гр. | Наименование блюда | Энергетическая ценность(Ккал) |
|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| 70 | Пицца | 304 |
| 200/7 | Чай с сахаром и лимоном | 61 |
| | | |
| Итого: | 50-00 | 365 |

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

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина