

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 17 января 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал л
60	Огурец консервированный	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
15	Батон	1,1	0,4	7,7	38
22,3	Хлеб	0,7	0,13	5,1	48
Итого:		23,2	25,02	59,41	567

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп картофельный с чечевицей	4,6	2,5	15,4	104
90	Шарики мясные «Колобок»	12	12,6	9,2	198
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	147
180	Кофейный напиток	5,3	6,08	8,92	110
17	Хлеб	0,6	0,1	3,9	37
Итого:		25,6	26,38	63,62	596

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 17 января 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
80	Шарики мясные «Колобок»	176
180	Картофельное пюре	176
200	Чай с сахаром	61
44	Хлеб	95
Итого:	110-00	508

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
180	Суп картофельный с чечевицей	94
80	Шарики мясные «Колобок»	176
100	Картофельное пюре	98
200	Чай с сахаром	61
32	Хлеб	69
Итого:	110-00	498

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

*Е.З. Сухова*  
*Т.И. Мордовина*

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 17 января 2025 г.

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)
180	Суп картофельный с чечевицей	94
40	Шарики мясные «Колобок»	88
100	Макароны отварные	128
200	Чай с сахаром	61
37	Хлеб	80
Итого:	57-00	451

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая 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*  
*Т.И. Мордовина*

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 17 января 2025 г.

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
180	Суп картофельный с чечевицей	94
40/40	Филе цыплят запеченное в соусе	130
130	Макаронны отварные	166
200/7	Чай с сахаром и лимоном	61
37,5	Хлеб	81
<b>Итого:</b>	110-00	532

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
53	Булочка домашняя	210
180	Ряженка	162
<b>Итого:</b>	50-00	372

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

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина