

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 18 марта 2025 г.

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
55	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 яблок	1	0	20	130
27	Хлеб	0,9	0,16	6,2	58
Итого:		18,3	15,2	71,5	564

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 яблок	1	0	20	130
13	Печенье «Земляничное»	1	2,15	8,55	58
55	Хлеб	1,8	0,33	12,7	118
Итого:		21,8	19,48	92,25	725

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 18 марта 2025 г.

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
30	Помидор свежий	7
35/35	Гуляш из свинины	120
170	Булгур отварной	236
200	Компот из яблок	130
25,4	Хлеб	55
Итого:	110-00	548

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
35/35	Гуляш из свинины	120
130	Булгур отварной	181
200	Компот из яблок	130
37,3	Хлеб	80
Итого:	110-00	565

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 18 марта 2025 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
100	Булгур отварной	139
200	Чай с сахаром	61
17,6	Хлеб	38
Итого:	57-00	361

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
75	Пицца	301
200	Чай с сахаром	61
Итого:	40-00	362

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 18 марта 2025 г.

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
45	Икра кабачковая	11
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
90	Зразы рубленые из свинины	198
150	Каша гречневая	267
200	Чай с сахаром	61
36,8	Хлеб	79
20	Батон	50
Итого:	110-00	720

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
69	Булочка «Школьная»	273
180	Йогурт	126
Итого:	50-00	399

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

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина