

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 20 марта 2025 г.

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
40	Огурец свежий	0,4	0,04	1,3	14
50/50	Тефтели	7,4	9,1	9,9	152
150	Каша гречневая	8,6	7,0	42,0	267
200	Компот из клубники	0,6	0	30,8	130
110	Яблоко	0,44	0,00	12,4	51
40,7	Хлеб	1,3	0,24	9,4	88
Итого:		18,74	16,38	105,8	702

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
50/50	Тефтели	7,4	9,1	9,9	152
150	Каша гречневая	8,6	7,0	42,0	267
200	Компот из клубники	0,6	0	30,8	130
110	Яблоко	0,44	0,00	12,4	51
40,5	Хлеб	1,3	0,24	9,4	87
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		22,59	19,29	130,6	830

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 20 марта 2025 г.

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
20	Огурец свежий	5
50/50	Тефтели	152
160	Каша гречневая	284
200	Компот из клубники	130
110	Яблоко	51
28,1	Хлеб	60
Итого:	110-00	682

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Борщ с картофелем и капустой	68
50/50	Тефтели	152
170	Каша гречневая	302
200	Компот из клубники	130
26	Печенье «Земляничное»	116
40,5	Хлеб	87
Итого:	110-00	855

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

Е.3.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 20 марта 2025 г.

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Борщ с картофелем и капустой	68
40/50	Тефтели	137
120	Каша гречневая	213
200	Чай с сахаром	61
30,6	Хлеб	66
Итого:	57-00	545

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
60/50	Сосиска в тесте	228
200/7	Чай с сахаром и лимоном	61
18	Печенье «Слана» земляничное»	58
Итого:	40-00	347

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 20 марта 2025 г.

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Борщ с картофелем и капустой	68
190/3	Пельмени отварные с маслом	324
200/7	Чай с сахаром и лимоном	61
27,9	Хлеб	60
Итого:	110-00	513

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
69	Булочка «Школьная»	273
180	Йогурт	162
Итого:	50-00	435

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