

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 20 мая 2025 г.

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал л
60	Огурец свежий	0,4	0,04	1,3	14
45/45	Филе окорочка , запеченное в соусе	10,60	10,44	2,77	146
150	Каша гречневая	8,6	7	42	267
200	Кисель	0,00	0,00	26,8	106
38	Хлеб	1,2	0,23	8,7	82
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		23,05	18,46	97,07	690

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп из овощей с зеленым горошком	1,8	2,2	7,2	54
45/45	Филе окорочка , запеченное в соусе	10,6	10,44	2,77	146
150	Каша гречневая	8,6	7	42	267
200	Кисель	0,00	0,00	26,8	106
25,6	Хлеб	0,8	0,15	5,9	55
Итого:		21,8	19,79	84,67	628

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 мая 2025 г.

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40	Огурец свежий	9
40/40	Филе окорочка , запеченное в соусе	130
160	Каша гречневая	285
200	Кисель	106
23,8	Хлеб	51
Итого:	110-00	581

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп из овощей с зеленым горошком	54
30/30	Филе окорочка , запеченное в соусе	98
140	Каша гречневая	249
200	Кисель	106
30	Хлеб	65
Итого:	110-00	572

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 мая 2025 г.

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)
180	Суп из овощей с зеленым горошком	49
20/20	Филе окорочка , запеченное в соусе	65
100	Каша гречневая	178
180	Чай с сахаром	55
15	Хлеб	32
Итого:	57-00	379

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
71	Пицца	291
200	Чай с сахаром	61
Итого:	40-00	352

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 мая 2025 г.

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп из овощей с зеленым горошком	54
45	Наггетсы куриные	145
140	Булгур отварной	194
200	Чай с сахаром	61
29	Хлеб	62
13	Печенье «Земляничное»	58
Итого:	110-00	574

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
55	Булочка «Домашняя»	218
180	Йогурт	153
Итого:	50-00	371

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