

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 22 января 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
90	Шницель «Мечта лицеиста»	15,3	11,52	11,7	219
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	147
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
29,6	Хлеб	1,0	0,18	6,8	64
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		21,1	17,4	70	541

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп картофельный с вермишелью	3,1	2,5	20,8	121
80	Шницель «Мечта лицеиста»	13,6	10,24	10,4	195
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	147
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
15	Хлеб	0,5	0,1	3,5	32
Итого:		20,5	18,04	75,9	556

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 22 января 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
90	Котлета из филе цыплят	204
110	Картофельное пюре	113
200	Сок фруктовый	86
20,7	Хлеб	45
70	Пирожок с конфитюром	277
Итого:	110-00	725

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	121
90	Котлета из филе цыплят	204
110	Картофельное пюре	113
200	Сок фруктовый	86
38,7	Хлеб	83
Итого:	110-00	607

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 22 января 2025 г.

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	121
40	Котлета из филе цыплят	91
100	Картофельное пюре	103
200	Чай с сахаром	61
18,3	Хлеб	39
Итого:	57-00	415

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
57	Ватрушка с сыром и яйцом	225
200	Сок фруктовый	86
Итого:	40-00	311

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 22 января 2025 г.

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп картофельный с вермишелью	121
35/175	Плов из свинины	284
180	Сок фруктовый	77
22,8	Хлеб	49
<b>Итого:</b>	110-00	531

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
60/40	Сосиска в тесте	228
180	Компот из клубники замороженной	117
<b>Итого:</b>	50-00	345

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

*Е.З.Сухова*

*Т.И.Мордовина*