

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 24 апреля 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда         | Б    | Ж     | У    | Ккал |
|---------------|----------------------------|------|-------|------|------|
| 40            | Помидор свежий             | 0,4  | 0,04  | 1,3  | 14   |
| 190/5         | Пельмени отварные с маслом | 14,7 | 17,5  | 27,8 | 324  |
| 200           | Компот из яблок            | 0,6  | 0,0   | 30   | 130  |
| 25,8          | Хлеб                       | 0,8  | 0,15  | 5,9  | 55   |
|               |                            |      |       |      |      |
|               |                            |      |       |      |      |
| Итого:        |                            | 16,5 | 17,69 | 65   | 523  |

## Горячий обед (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Б    | Ж     | У    | Ккал |
|---------------|------------------------------|------|-------|------|------|
|               |                              |      |       |      |      |
| 200           | Борщ с картофелем и капустой | 2    | 2,2   | 10,6 | 68   |
| 190/5         | Пельмени отварные с маслом   | 14,7 | 17,5  | 27,8 | 324  |
| 200           | Компот из яблок              | 0,6  | 0,0   | 30   | 130  |
| 46            | Хлеб                         | 1,5  | 0,28  | 10,6 | 99   |
|               |                              |      |       |      |      |
| Итого:        |                              | 18,8 | 19,98 | 79   | 621  |

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

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 24 апреля 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда         | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|----------------------------|----------------------------------|
| 20            | Помидор свежий             | 5                                |
| 170/4         | Пельмени отварные с маслом | 290                              |
| 200           | Компот из яблок            | 130                              |
| 32,6          | Хлеб                       | 70                               |
|               |                            |                                  |
|               |                            |                                  |
| Итого:        | 110-00                     | 495                              |

## Горячий обед ( 5-11 классы )

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
|               |                              |                                  |
| 180           | Борщ с картофелем и капустой | 61                               |
| 150/2         | Пельмени отварные с маслом   | 256                              |
| 200           | Компот из яблок              | 130                              |
| 31            | Хлеб                         | 67                               |
|               |                              |                                  |
| Итого:        | 110-00                       | 514                              |

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

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 24 апреля 2025 г.

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

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Энергетическая<br>ценность (Ккал) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 180           | Борщ с картофелем и капустой | 61                                |
| 100           | Пельмени отварные            | 170                               |
| 200           | Чай с сахаром                | 61                                |
| 41            | Хлеб                         | 88                                |
| Итого:        | 57-00                        | 380                               |

## Полдник ОВЗ

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда       | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|
| 50/25         | Бутерброд с колбасой п/к | 290                              |
| 200/7         | Чай с сахаром и лимоном  | 61                               |
| Итого:        | 40-00                    | 351                              |

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 24 апреля 2025 г.

## ГПД (Обед)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда           | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|
| 50            | Огурец свежий                | 12                               |
| 200           | Борщ с картофелем и капустой | 68                               |
| 50/50         | Тефтели из свинины           | 152                              |
| 150           | Каша гречневая               | 267                              |
| 200           | Сок фруктовый                | 86                               |
| 24,5          | Хлеб                         | 53                               |
| Итого:        | 110-00                       | 638                              |

## ГПД (Полдник)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда      | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| 69            | Пицца                   | 347                              |
| 200/7         | Чай с сахаром и лимоном | 61                               |
|               |                         |                                  |
|               |                         |                                  |
| Итого:        | 50-00                   | 408                              |

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