

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 24 января 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
40	Кукуруза консервированная	0,4	0,04	1,3	14
90	Зразы из свинины	11,0	14,2	12	199
150	Макароны отварные	5,3	5	31	192
40	Запеканка из творога	5,92	3,2	19,44	158
180	Сок фруктовый	0,49	0,00	30,24	77
15	Хлеб	0,5	0,1	3,5	32
Итого:		23,61	22,54	97,48	672

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82
90	Зразы из свинины	11,0	14,2	12	199
150	Макароны отварные	5,3	5	31	192
40	Запеканка из творога	5,92	3,2	19,44	158
180	Сок фруктовый	0,49	0,00	30,24	77
20	Хлеб	0,65	0,12	4,6	43
Итого:		25,36	24,52	110,68	751

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 24 января 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
90	Зразы из свинины	199
150	Макароны отварные	192
50	Запеканка из творога	198
200	Чай с сахаром	61
27,3	Хлеб	59
Итого:	110-00	709

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
25	Кукуруза консервированная	6
200	Рассольник ленинградский	82
90	Зразы из свинины	199
140	Макароны отварные	179
200	Чай с сахаром	61
29,2	Хлеб	63
Итого:	110-00	590

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 24 января 2025 г.

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Рассольник ленинградский	82
50	Зразы из свинины	111
100	Макароны отварные	128
200	Чай с сахаром	61
41,2	Хлеб	89
Итого:	57-00	471

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
57	Пицца	262
200	Кисель	106
Итого:	40-00	368

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 24 января 2025 г.

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Рассольник ленинградский	82
40/40	Гуляш из свинины	137
150	Рис отварной	208
200	Чай с сахаром	61
32	Хлеб	69
<b>Итого:</b>	110-00	557

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
70	Пицца	283
200	Чай с сахаром	61
<b>Итого:</b>	50-00	344

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

*Е.З. Сухова*  
*Т.И. Мордовина*

Е.З.Сухова  
..  
Т.И.Мордовина  
..