

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 27 января 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда              | Б    | Ж     | У     | Ккал |
|---------------|---------------------------------|------|-------|-------|------|
| 45/45         | Филе цыплят, запеченное в соусе | 10,6 | 10,44 | 2,77  | 146  |
| 150           | Рис отварной                    | 3,7  | 5,8   | 34,5  | 208  |
| 200           | Чай с сахаром                   | 0,2  | 0,1   | 15    | 61   |
| 100           | Яблоко                          | 0,4  | 0,00  | 11,3  | 46   |
| 32            | Хлеб                            | 1,0  | 0,19  | 7,4   | 69   |
| Итого:        |                                 | 15,9 | 16,53 | 70,97 | 530  |

## Горячий обед (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда              | Б    | Ж     | У     | Ккал |
|---------------|---------------------------------|------|-------|-------|------|
| 200           | Суп лапша домашняя              | 3,6  | 3,1   | 19,2  | 123  |
| 45/45         | Филе цыплят, запеченное в соусе | 10,6 | 10,44 | 2,77  | 146  |
| 150           | Рис отварной                    | 3,7  | 5,8   | 34,5  | 208  |
| 200           | Чай с сахаром                   | 0,2  | 0,1   | 15    | 61   |
| 28            | Пряник с начинкой               | 1,6  | 1,9   | 19,7  | 99   |
| 33,3          | Хлеб                            | 1,1  | 0,2   | 7,7   | 72   |
| Итого:        |                                 | 20,8 | 21,54 | 98,87 | 709  |

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 27 января 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда              | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 30            | Кукуруза консервированная       | 7                                |
| 40/40         | Филе цыплят ,запеченное в соусе | 117                              |
| 140           | Рис отварной                    | 195                              |
| 200           | Чай с сахаром                   | 61                               |
| 17,5          | Хлеб                            | 38                               |
|               |                                 |                                  |
| Итого:        | 110-00                          | 418                              |

## Горячий обед ( 5-11 классы )

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда              | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 200           | Суп лапша домашняя              | 123                              |
| 40/40         | Филе цыплят, запеченное в соусе | 117                              |
| 150           | Рис отварной                    | 208                              |
| 200           | Чай с сахаром                   | 61                               |
| 30            | Хлеб                            | 65                               |
|               |                                 |                                  |
| Итого:        | 110-00                          | 574                              |

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 27 января 2025 г.

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

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда              | Энергетическая<br>ценность (Ккал) |
|---------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 200           | Суп лапша домашняя              | 123                               |
| 20/20         | Филе цыплят, запеченное в соусе | 65                                |
| 100           | Рис отварной                    | 139                               |
| 200           | Чай с сахаром                   | 61                                |
| 40,6          | Хлеб                            | 87                                |
| Итого:        | 57-00                           | 475                               |

## Полдник ОВЗ

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------|----------------------------------|
| 60/60         | Сосиска в тесте    | 242                              |
| 200           | Сок фруктовый      | 86                               |
| Итого:        | 40-00              | 328                              |

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 27 января 2025 г.

## ГПД (Обед)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда    | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-----------------------|----------------------------------|
| 200           | Суп лапша домашняя    | 123                              |
| 80            | Котлета по- домашнему | 172                              |
| 130           | Картофельное пюре     | 127                              |
| 180           | Компот из яблок       | 117                              |
| 31,2          | Хлеб                  | 67                               |
| <b>Итого:</b> | <b>110-00</b>         | <b>606</b>                       |

## ГПД (Полдник)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда    | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-----------------------|----------------------------------|
| 60/57         | Сосиска в тесте       | 242                              |
| 180           | Сок фруктовый         | 77                               |
| 13            | Печенье «Земляничное» | 58                               |
| <b>Итого:</b> | <b>50-00</b>          | <b>377</b>                       |

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

*Е.З. Сухова*  
*Т.И. Мордовина*

Е.З.Сухова  
...  
Т.И.Мордовина  
...