

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 28 января 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
60	Огурец консервированный	0,4	0,04	1,3	14
40/200	Жаркое по- домашнему (из свинины)	13,04	10	22,4	287
200	Кисель	0,00	0,00	26,8	106
26	Печенье «Земляничное»	2,0	4,2	17,1	116
33,7	Хлеб	1,1	0,2	7,8	72
Итого:		16,54	14,44	75,4	595

## 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
40/200	Жаркое по -домашнему (из свинины)	13,04	10	22,4	287
200	Кисель	0,00	0,00	26,8	106
45	Хлеб	1,5	0,27	10,4	97
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		17,84	12,97	77,1	594

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 28 января 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40	Огурец консервированный	9
35/175	Жаркое по -домашнему (из свинины)	251
200	Кисель	106
18,2	Хлеб	39
Итого:	110-00	405

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп из овощей с зеленым горошком	54
30/150	Жаркое по -домашнему (из свинины)	215
200	Кисель	106
15	Хлеб	32
Итого:	110-00	407

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 28 января 2025 г.

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)
180	Суп из овощей с зеленым горошком	49
45	Биточек из свинины	97
100	Каша гречневая	178
200	Чай с сахаром	61
15	Хлеб	32
Итого:	57-00	417

## Полдник ОВЗ

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

Директор ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию

*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 28 января 2025 г.

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Суп из овощей с зеленым горошком	54
45	Наггетсы куриные	145
180	Булгур отварной	250
200	Чай с сахаром	61
34,1	Хлеб	73
30	Батон	75
<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>	<b>658</b>

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
53	Булочка «Домашняя»	210
180	Ряженка	153
<b>Итого:</b>	<b>50-00</b>	<b>363</b>

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

*Е.З. Сухова*  
*Т.И. Мордовина*

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина