

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 29 апреля 2025 г.

Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
45	Помидор свежий	0,4	0,04	1,3	14
45/45	Гуляш из свинины	11	9	10	154
150	Булгур отварной	5	6	34	208
200	Компот из яблок	1	0	20	130
39,8	Хлеб	1,3	0,24	9,2	86
Итого:		18,7	15,28	74,6	592

Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Щи из свежей капусты с картофелем	2	2	7	57
45/45	Гуляш из свинины	11	9	10	154
150	Булгур отварной	5	6	34	208
200	Компот из яблок	1	0	20	130
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
45,6	Хлеб	1,5	0,27	10,5	98
Итого:		22	17,77	91,8	697

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

С.С. Сухова
С.А. Кондратьева
Т.И. Мордовина

Е.З.Сухова
С.А. Кондратьева
Т.И.Мордовина
А.Ю.

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой
МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 29 апреля 2025 г.

Горячий завтрак (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
25	Помидор свежий	6
35/35	Гуляш из свинины	120
170	Булгур отварной	236
200	Компот из яблок	130
25,3	Хлеб	54
Итого:	110-00	546

Горячий обед (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
35/35	Гуляш из свинины	120
110	Булгур отварной	153
200	Компот из яблок	130
45	Хлеб	97
Итого:	110-00	554

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 29 апреля 2025 г.

Обед для льготных категорий (5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)
180	Щи из свежей капусты с картофелем	49
20/20	Гуляш из свинины	69
100	Булгур отварной	139
200	Чай с сахаром	61
15	Хлеб	32
Итого:	57-00	350

Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
77	Пицца	301
200	Чай с сахаром	61
Итого:	40-00	362

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 29 апреля 2025 г.

ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
40	Икра кабачковая	9
200	Щи из свежей капусты с картофелем	54
90	Зразы рубленые из свинины	198
130	Каша гречневая	231
200	Чай с сахаром	61
42	Хлеб	90
20	Батон	50
Итого:	110-00	693

ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
69	Булочка «Школьная»	273
180	Йогурт	126
Итого:	50-00	399

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