

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 5 февраля 2025 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда       | Б     | Ж     | У    | Ккал |
|---------------|--------------------------|-------|-------|------|------|
| 90            | Шницель «Мечта лицеиста» | 15,3  | 11,52 | 11,7 | 219  |
| 150           | Картофельное пюре        | 3,1   | 5,1   | 26,2 | 147  |
| 200           | Чай с сахаром            | 0,2   | 0,1   | 15   | 61   |
| 52            | Хлеб                     | 1,7   | 0,31  | 12   | 112  |
| 30            | Батон                    | 2,25  | 0,75  | 15,5 | 75   |
| Итого:        |                          | 22,55 | 17,78 | 80,4 | 614  |

## Горячий обед (1-4 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда            | Б    | Ж     | У    | Ккал |
|---------------|-------------------------------|------|-------|------|------|
| 200           | Суп картофельный с вермишелью | 3,1  | 2,5   | 20,8 | 121  |
| 80            | Шницель «Мечта лицеиста»      | 13,6 | 10,24 | 10,4 | 195  |
| 150           | Картофельное пюре             | 3,1  | 5,1   | 26,2 | 147  |
| 200           | Чай с сахаром                 | 0,2  | 0,1   | 15   | 61   |
| 46,1          | Хлеб                          | 1,5  | 0,28  | 10,6 | 99   |
| Итого:        |                               | 21,5 | 18,22 | 83   | 623  |

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 5 февраля 2025 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда     | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|------------------------|----------------------------------|
| 90            | Котлета из филе цыплят | 204                              |
| 110           | Картофельное пюре      | 113                              |
| 180           | Сок фруктовый          | 77                               |
| 21,7          | Хлеб                   | 47                               |
| 60            | Пирожок с конфитюром   | 238                              |
| Итого:        | 110-00                 | 679                              |

## Горячий обед ( 5-11 классы )

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда            | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 200           | Суп картофельный с вермишелью | 121                              |
| 90            | Котлета из филе цыплят        | 204                              |
| 100           | Картофельное пюре             | 103                              |
| 180           | Сок фруктовый                 | 77                               |
| 36,3          | Хлеб                          | 78                               |
| Итого:        | 110-00                        | 583                              |

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 5 февраля 2025 г.

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

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда            | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 180           | Суп картофельный с вермишелью | 109                              |
| 40            | Котлета из филе цыплят        | 91                               |
| 100           | Картофельное пюре             | 103                              |
| 180           | Чай с сахаром                 | 55                               |
| 23            | Хлеб                          | 49                               |
|               |                               |                                  |
| Итого:        | 57-00                         | 407                              |

## Полдник ОВЗ

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда       | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|
| 57            | Ватрушка с сыром и яйцом | 225                              |
| 200           | Сок фруктовый            | 86                               |
|               |                          |                                  |
|               |                          |                                  |
|               |                          |                                  |
|               |                          |                                  |
| Итого:        | 40-00                    | 311                              |

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

*Е.3.Сухова*

*Т.И.Мордовина*

..

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

На 5 февраля 2025 г.

## ГПД (Обед)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда            | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 200           | Суп картофельный с вермишелью | 121                              |
| 35/175        | Плов из свинины               | 284                              |
| 180           | Сок фруктовый                 | 77                               |
| 22,8          | Хлеб                          | 49                               |
|               |                               |                                  |
|               |                               |                                  |
| <b>Итого:</b> | 110-00                        | 531                              |

## ГПД ( Полдник)

| Выход,<br>гр. | Наименование блюда              | Энергетическая<br>ценность(Ккал) |
|---------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 60/40         | Сосиска в тесте                 | 228                              |
| 180           | Компот из клубники замороженной | 117                              |
|               |                                 |                                  |
|               |                                 |                                  |
| <b>Итого:</b> | 50-00                           | 345                              |

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

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина