

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 7 октября 2024 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
50/50	Филе окорочка запеченный в соусе	11,7	11,6	3,08	162
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
38,4	Хлеб	1,37	0,25	9,68	90
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		18,87	18,25	83,86	617

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200	Суп лапша домашняя	3,6	3,1	19,2	123
50/50	Филе окорочка запеченный в соусе	11,7	11,6	3,08	162
150	Рис отварной	3,7	5,8	34,5	208
200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61
39	Печенье «Слана» земляничное	3	6,45	25,65	174
36,3	Хлеб	1,2	0,22	8,3	78
Итого:		23,4	27,27	105,73	806

И.о. директора ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

*Т.П. Баранова*  
*Я.Е. Фомина*

Т.П.Баранова

Я.Е.Фомина

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

ПО СТОЛОВОЙ

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 7 октября 2024 г.

## Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
50/50	Филе окорочка запеченный в соусе	162
180	Рис отварной	250
200	Чай с сахаром	61
18	Хлеб	39
Итого:	110-00	512

## Горячий обед ( 5-11 классы )

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
250	Суп лапша домашняя	154
45/45	Филе окорочка запеченный в соусе	146
140	Рис отварной	194
200	Чай с сахаром	61
20	Хлеб	43
Итого:	110-00	598

И.о. директора ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

*Т.П. Баранова*  
*Я.Е. Фомина*

Т.П.Баранова

Я.Е.Фомина

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

МУП «ШКОЛЬНИК»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 7 октября 2024 г.

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

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)
200	Суп лапша домашняя	123
25/25	Филе окорочка запеченный в соусе	81
100	Рис отварной	138
200	Чай с сахаром	61
28	Хлеб	60
Итого:	57-00	463

## Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
50/50	Котлета в тесте из свинины	242
200	Компот из яблок	130
Итого:	40-00	372

И.о. директора ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

*Т.П. Баранова*  
*Я.Е. Фомина*

Т.П.Баранова

Я.Е.Фомина

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



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

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

7 2024

## ГПД (Обед)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
30	Огурец свежий	7
200	Суп лапша домашняя	123
90	Котлета по- домашнему	193
150	Картофельное пюре	147
200	Компот из яблок	130
27,1	Хлеб	58
<b>Итого:</b>	110-00	658

## ГПД (Полдник)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
50/58	Котлета в тесте из свинины	242
200	Сок фруктовый	77
<b>Итого:</b>	50-00	319

И.о. директора ООО «Школьник»  
Зав.производством  
Специалист по ценообразованию  
Ответственный по питанию

*Т.П. Баранова*  
*Я.Е. Фомина*

Т.П.Баранова

Я.Е.Фомина