

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА



Утверждаю  
Директор МАОУ «Лицей № 21»

*В.Г. Рудник*  
В.Г. Рудник

МУП «Школьник»

по столовой

МАОУ «Лицей №21» г.Тамбова

На 02 февраля 2024 г.

## Горячий завтрак (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
40	Помидор свежий	0,8	2,7	5	5
90	Котлета по-домашнему	12,6	12,6	7,2	193
170	Макароны отварные	6	5,7	35,1	218
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	112
29,8	Хлеб	1,9	0,36	13,7	64
Итого:		22,6	22,76	79,4	592

## Горячий обед (1-4 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал
200/15	Суп картофельный с горохом и гренками	4,6	2,5	15,4	104
90	Котлета по-домашнему	12,6	12,6	7,2	193
180	Макароны отварные	6,4	6,0	37,2	231
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	112
45	Хлеб	2,9	0,54	20,7	97
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		30,05	23,79	114,4	812

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

*Е.В. Кулакова*  
*Т.И. Мордовина*

Е.В.Кулакова

Т.И.Мордовина

### Горячий завтрак ( 5-11 классы)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
90	Котлета по-домашнему	193
180	Макароны отварные	230
200	Компот из яблок	140
30,4	Хлеб	65
30	Батон	75
Итого:	90-00	703

### Горячий обед ( 5-11 классы ) ( в том числе малообеспеченные и ОВЗ)

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
15/200	Суп картофельный с горохом и гречками	104
90	Котлета по-домашнему	193
180	Макароны отварные	230
200	Компот из яблок	140
31,7	Хлеб	68
20	Батон	50
Итого:	100-00	785

### Обед для льготных категорий ( 5-11 классы) дети из многодетных и мобилизованных семей без доплаты родительских денежных средств

200	Суп картофельный с горохом	104
50	Котлета по-домашнему	108
120	Макароны отварные	154
200	Чай с сахаром	61
36	Хлеб	77
28	Пряник с начинкой	99
Итого:	57-00	603

### Полдник ОВЗ

Выход, гр.	Наименование блюда	Энергетическая ценность(Ккал)
200	Сок фруктовый	86
99	Пряники с начинкой	350
Итого:	40-00	436

**ГПД (Обед)**

<b>Выход, гр.</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Энергетическая ценность(Ккал)</b>
200	Суп картофельный с горохом	104
35/35	Печень тушеная в красном соусе	143
160	Каша гречневая	285
200	Чай с сахаром	61
41	Хлеб	88
30	Батон	75
<b>Итого:</b>	90-00	756

**ГПД ( Полдник)**

<b>Выход, гр.</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Энергетическая ценность(Ккал)</b>
170	Снежок	162
50	Булочка «Школьная»	198
<b>Итого:</b>	45-00	360