

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАТИЩЕВСКИЙ ЛИЦЕЙ»  
ТАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОУ «Татищевский лицей»



О.И. Арзамасцева



**Меню на 14.02.2024**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные элементы(мг)			№ тех. карта
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Мг	Fe		
<b>Обед (11-17 лет)</b>													
Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92	63	
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25	143	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5	
Напиток из плодов шиповника с С-витаминизацией	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64	319	
Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	29	
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>53,55</b>	<b>35,58</b>	<b>152,4</b>	<b>987,80</b>	<b>1,86</b>	<b>0,51</b>	<b>41,95</b>	<b>324,145</b>	<b>212,91</b>	<b>12,72</b>		