

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГАТИЩЕВСКИЙ ЛИЦЕЙ»  
ГАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОУ «Гатищевский лицей»

О.И. Арзамасцева



**Меню на 15.01.2024**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe		
<b>Обед (12-17 лет)</b>													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55	
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139	
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	
Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1		
Горошек консервированный	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13		
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>54,55</b>	<b>67</b>	<b>141,3</b>	<b>1422</b>	<b>1,53</b>	<b>0,79</b>	<b>37,56</b>	<b>157,35</b>	<b>150,83</b>	<b>8,98</b>		