

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОУ «Гатищевский лицей»

О.И. Арзамасцева



**Меню на 26.01.2024**

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 (11-17 лет)</b>												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
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
Чай с сахаром с C-витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	3
<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>62,45</b>	<b>50,15</b>	<b>121,87</b>	<b>1219,71</b>	<b>13,182</b>	<b>9,903</b>	<b>12,65</b>	<b>96,32</b>	<b>106,68</b>	<b>7,71</b>	