

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гатищевский лицей»

О.И. Арзамасцева



Меню на 31.01.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карт
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Обед (11-17 лет)												
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-витаминами	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
Итого:	960	53,55	35,58	152,4	987,80	1,86	0,51	41,95	324,145	212,91	12,72	