

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гатищевский лицей»

О.И. Арзамасцева



Меню на 05.03.2024

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		
Обед (11-17 лет)													
Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	0,08	0,06	4,60	13,85	17,67	0,76	64	
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	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	123	0,04	0,09	13,21	43,46	16	0,92	9	
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	
Компот из ягод или ягод сушеных с витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309	
Итого:	950	58,45	64,7	156,8	1483	1,27	0,52	18,94	173,275	165,54	9,4		