

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

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ «Татищевский лицей»
О.И. Аразмасцева

Меню на 08.04.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные элементы(мг)				№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe			
Обед (11-17 лет)														
Суп из овощей с фасолью	250	5,5	4,5	20,2	149	0,10	0,10	6,6	15,02	22,85	0,96	143		
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 лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302		
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,05	0,03	5,1	29	25	1,1	9		
Итого:	1000	66,59	49,77	140,53	1309,11	13,21	10,3	11,04	92,8	106	8,2			