

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

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ «Татищевский лицей»
О.И. Арзамасцева

Меню на 10.04.2024

| 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 | Мг | Fe | |
| Обед (11-17 лет) | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 5,4 | 12,8 | 111 | 0,05 | 0,06 | 7,95 | 40,71 | 22,90 | 1,08 | 58 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 195/5 | 11,48 | 7,37 | 46,3 | 337,99 | 0,34 | 0,17 | 0 | 18,64 | 176,39 | 6,04 | 183 |
| Котлеты рубленые из птицы | 120 | 18 | 25,7 | 18,6 | 382 | 0,09 | 0,13 | 0,47 | 26,4 | 27,22 | 2,15 | 136 |
| 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 |
| Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,3 | 3,4 | 38 | 0,012 | 0,013 | 1,36 | 2,93 | 4,48 | 0,20 | 248 |
| Икра кабачковая консервированная | 100 | 3,9 | 2,9 | 26 | 138 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 11,84 | 6,05 | 0,42 | |
| Итого: | 1020 | 43,43 | 41,2 | 157,3 | 1273,99 | 1,512 | 0,463 | 10,92 | 132,25 | 277,77 | 12,9 | |