

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

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ «Татищевский лицей»
О.И. Арзамасцева

Меню на 11.04.2024

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)														
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55		
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187		
Курица в соусе с томатом	120	17,38	15,47	9,13	192	0,03	0,9	0,23	38,88	15,83	1,2	405		
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 С-витаминами	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300		
Кукруза консервированная	100	3,9	4,3	26,2	120,5	0,04	0,04	0,02	13,48	5,29	0,45	289		
Итого:	990	33,85	38,68	123,7	1013	1,29	0,39	53,4	151,95	126,86	6,34			