

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»

О.И. Аразмасцева

Меню на 03.05.2024

Принем 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 рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187		
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	0,02	0,02	1,55	9,71	11,61	0,34	80		
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 плодов или ягод сушеных с С-витаминами	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309		
Фрукт сезонный	100	0,63	0,33	11,05	52,27	0	0	1,2	0,8	1,8	3,2			
Итого:	970	29,52	20,09	163,95	990,36	1,16	0,25	10,49	131,47	135,85	6,63			