

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГАТИЩЕВСКИЙ ЛИЦЕЙ»
 ГАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гатищевский лицей»

О.И. Арзамасцева



Меню на 22.04.2024

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		

4

0,81 46 32170