

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Татищевский лицей»
О.И. Арамасцева



Меню на 26.04.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Липидные вещества				Углевод г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод	Б1			В2	С	Ca	Mg	Fe			
Овца (11-17 лет)	250	1,9	3,5	10,7	86	252,41	11,98	9,5	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69	
Суп из овощей	195/5	7,04	4,77	43,33										227	
отварные															
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 сахаром с витаминами	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300			
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	7,62	5,86	0,39	3				
Итого:	1000	62,45	50,15	121,87	1219,71	13,182	9,903	12,65	96,32	106,68	7,71				