

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОУ «Гатищевский лицей»

О.И. Арзамасцева

**Меню на 06.03.2024**

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	
<b>Обед (11-17 лет)</b>												
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	6,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	3,73	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	
<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>43,43</b>	<b>41,2</b>	<b>157,3</b>	<b>1273,99</b>	<b>1,512</b>	<b>0,463</b>	<b>10,92</b>	<b>132,25</b>	<b>277,77</b>	<b>12,9</b>	