

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»

О.И. Арзамасцева

Меню на 13.03.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карта	
		Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg		Fe
Обед (11-17 лет)												
Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92	63	
Пюре, тушеное в соусе с овощами	200	23,6	17,4	19,2	0,11	0,15	1,12	40,39	41,96	2,25	143	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6	
Хлеб пшеничный	50	3,55	0,5	24,2	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5	
Напиток из плодов шиповника с витаминизацией	200	0,7	0,3	29	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64	319	
Салат из овощей с морской капустой и растительным маслом	100	2,46	3,29	14,0	0,04	0,03	0,26	7,62	5,86	0,39	29	
Итого:	960	53,55	35,58	152,4	1,86	0,51	41,95	324,145	212,91	12,72		