

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

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

Меню на 20.01.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Обед (12-17 лет)												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
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
Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1	
Горошек консервированный	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	
Итого:	900	54,55	67	141,3	1422	1,53	0,79	37,56	157,35	150,83	8,98	