

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищеский лицей»

*Армастрева*  
О.И. Армастрева

Меню на 15.10.2024

Принем 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					
<b>Обед (11-17 лет)</b>																
Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	0,08	0,06	4,60	13,85	17,67	0,76	64				
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				
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	123	0,04	0,09	13,21	43,46	16	0,92	9				
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				
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминами	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309				
Итого:	950	58,45	64,7	156,8	1483	1,27	0,52	18,94	173,275	165,54	9,4					