

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

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

Меню на 21.01.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Обед (11-17 лет)												
Рассольник	250	2,4	5	15,7	123	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86	56
«Ленинградский»												
Пюре гороховое	200/7	20,1	7,7	47,2	364	0,69	0,14	0	112,39	101,65	6,61	178
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
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
Какао с молоком витаминизированный	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,13	35	110,37	25,97	0,88	306
Салат «Школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	32
Итого:	840	36,61	23,18	122,44	1258,25	1,22	0,36	46,4	104,97	118,06	7,15	