

ТАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»



О.И. Арзамасцева

Меню на 07.11.2024

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	
<b>Обед (11-17 лет)</b>												
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
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187
Курица в соусе с томатом	120	17,38	15,47	9,13	192	0,03	0,9	0,23	38,88	15,83	1,2	405
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 сахаром с С- витаминализацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Кукруза	100	3,9	4,3	26,2	120,5	0,04	0,04	0,02	13,48	5,29	0,45	289
консервированная												
Итого:	990	33,85	38,68	123,7	1013	1,29	0,39	53,4	151,95	126,86	6,34	