

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

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

Меню на 13.11.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карт
		Белки	Жиры	Угледо- ды		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Обед (11-17 лет)												
Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92	63
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25	143
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
Напиток из плодов шиповника с С- витаминизацией	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64	319
Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	29
Итого:	960	53,55	35,58	152,4	987,80	1,86	0,51	41,95	324,145	212,91	12,72	