

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



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»  
О.И.Арамасцева

Меню на 21.02.2025

Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
<b>Обед (11-17 лет)</b>												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58
Каша рисовая рассыпчатая	195	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	0,02	0,02	1,55	9,71	11,61	0,34	80
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	0,98	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов и ягод сушеных с витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Фрукт сезонный	100	0,63	0,33	11,05	52,27	0	0	1,2	0,8	1,8	3,2	
Итого:	970	29,52	20,09	163,95	990,36	1,16	0,25	10,49	131,47	135,85	6,63	