

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



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Татищевский лицей»
О.И. Арамастева

Меню на 24.02.2025

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г/р)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe		
Обед (11-17 лет)													
Суп из овощей с фасолью	250	5,5	4,5	20,2	149	0,10	0,10	6,6	15,02	22,85	0,96	143	
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227	
Кура отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133	
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248	
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 лимонком и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302	
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,05	0,03	5,1	29	25	1,1	9	
Итого:	1000	66,59	49,77	140,53	1309,11	13,21	10,3	11,04	92,8	106	8,2		