

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАТИШЕВСКИЙ ЛИЦЕЙ»
ТАТИШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татишевский лицей»

О.И. Арамастцева

Меню на 05.03.2025

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные элементы(мг) | | | | № тех. карт |
|---|-------------------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------|--------------|------|-------|-------|-----------------------------|------|-----|--|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод ы | | B1 | B2 | C | Ca | Mg | Fe | | | |
| Обед (11-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крутой | 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- витаминами | 200 | 0,7 | 0,3 | 29 | 127 | 0,01 | 0,05 | 35 | 12,22 | 3,23 | 0,64 | 319 | | |
| Горошек консервированный для подарников | 100 | 3,3 | 0,2 | 6,8 | 53 | 0,10 | 0,05 | 4,36 | 21,15 | 21,75 | 0,74 | 229 | | |
| Итого: | 880 | 37,45 | 21,1 | 115,2 | 847,5 | 1,28 | 0,38 | 50,48 | 118,5 | 133,95 | 7,5 | | | |