

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАТТИЦЕВСКИЙ ЛИЦЕЙ»  
ТАТТИЦЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Таттицевский лицей»  
  
О.И. Арзамасцева

Меню на 06.03.2025

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карт
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
<b>Обед (11-17 лет)</b>												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Выточки рубленые из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
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
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Салат из свежих с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	89	19	1,2	55
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>45,01</b>	<b>43,64</b>	<b>145,63</b>	<b>1224,7</b>	<b>1,48</b>	<b>5,94</b>	<b>8,97</b>	<b>240</b>	<b>296,42</b>	<b>12,93</b>	