

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татишевский лицей»
О.М. Арзамасцева



Меню на 11.03.2025

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № тех. карты |
|--|-------------------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------|--------------|------|------|-----------------------------|--------|------|--------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод ы | | В1 | В2 | С | Са | Мг | Fe | |
| Обед (11-17 лет) | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 250 | 2,6 | 2,7 | 15,8 | 102 | 0,08 | 0,06 | 4,60 | 13,85 | 17,67 | 0,76 | 64 |
| Плов из отварной курдюцы | 250 | 39,7 | 48,8 | 39,4 | 764 | 0,11 | 0,24 | 0,95 | 40,45 | 64,12 | 3,62 | 139 |
| Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом | 100 | 1,7 | 8,0 | 8,3 | 116 | 0,02 | 0,04 | 2,35 | 42,41 | 23,44 | 1,51 | 25 |
| 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- витаминами | 200 | 1,2 | 0,1 | 29,5 | 127 | 0,02 | 0,04 | 0,16 | 34,67 | 21,70 | 0,73 | 309 |
| Итого: | 900 | 52,45 | 60,7 | 133,9 | 1328,5 | 1,21 | 0,45 | 8,06 | 162,38 | 166,93 | 9,57 | |