

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



«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. директора МОУ «Татищевский лицей»

Н.А. Уварова

Меню на 16.09.2024

Примеры блюд, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Обед (11-17 лет)												
Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	5	15,7	123	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86	56
Пюре гороховое	200/7	20,1	7,7	47,2	364	0,69	0,14	0	112,39	101,65	6,61	178
Блины рубленые из пшеницы (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	13,5	16,5	1	1,5
Какао с молоком витаминизированный	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,13	35	110,37	26,97	0,88	306
Салат «Школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	32
Итого:	840	36,61	23,18	122,44	1258,25	1,22	0,36	46,4	104,97	118,06	7,15	