

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАТИЦЕВСКИЙ ЛИЦЕЙ»
ТАТИЦЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»
и.о. Директора МОУ «Татищевский лицей»
Н.А. Уварова



Меню на 06.09.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты	
		Белки	Жиры	Углевод- ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe		
Обед (11-17 лет)													
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	9,52	21,81	20,5	0,76	69	
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	
Куры 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 сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300	
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	3	
Итого:	1000	62,45	50,15	121,87	1219,71	13,182	9,903	12,65	96,32	106,68	7,71		