

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



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «Татищевский лицей»  
О.И. Арамацева

Меню на 28.02.2025

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные элементы(мг)				№ тех. карты
		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			
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			
<b>Итого:</b>	1000	62,45	50,15	121,87	1219,71	13,182	9,903	12,65	96,32	106,68	7,71				