

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

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ «Татищевский лицей»  
О.И. Арзамасцева

Меню на 23.09.2024

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	
<b>Обед (12-17 лет)</b>												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Плов из отварной курочки	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
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
Сок фруктовый	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1	
Витаминизированный Горошек	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	
консервированный												
Итого:	900	54,55	67	141,3	1422	1,53	0,79	37,56	157,35	150,83	8,98	