

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАГИЩЕВСКИЙ ЛИЦЕЙ»
ТАГИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Тагитцевский лицей»

О.И. Арзамасцева



Меню на 01.10.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		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 курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	123	0,04	0,09	13,21	43,46	16	0,92	9
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:	950	58,45	64,7	156,8	1483	1,27	0,52	18,94	173,275	165,54	9,4	