

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

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

Меню на 01.04.2025

| Прием пищи,<br>наименование блюда                              | Масса<br>порции<br>(гр) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |             |             | Минеральные<br>элементы(мг) |               |             | №<br>тех.<br>карты |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|---------------|-------------|--------------------|
|                                                                |                         | Белки            | Жиры        | Углевод<br>ы |                                      | B1           | B2          | C           | Ca                          | Mg            | Fe          |                    |
| <b>Обед (11-17 лет)</b>                                        |                         |                  |             |              |                                      |              |             |             |                             |               |             |                    |
| Суп картофельный с<br>клетчками                                | 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 свеклы с<br>морской капустой и<br>растительным маслом | 100                     | 1,7              | 8,0         | 8,3          | 116                                  | 0,02         | 0,04        | 2,35        | 42,41                       | 23,44         | 1,51        | 25                 |
| 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<br>ягод сушеных с С-<br>витаминизацией    | 200                     | 1,2              | 0,1         | 29,5         | 127                                  | 0,02         | 0,04        | 0,16        | 34,67                       | 21,70         | 0,73        | 309                |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>900</b>              | <b>52,45</b>     | <b>60,7</b> | <b>133,9</b> | <b>1328,5</b>                        | <b>1,21</b>  | <b>0,45</b> | <b>8,06</b> | <b>162,38</b>               | <b>166,93</b> | <b>9,57</b> |                    |