

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»

О.И. Аразмасцева

Меню на 21.04.2025

Принем 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	
Обед (12-17 лет)												
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 курицы	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 салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,4	5,1	7,5	85	31,31	18,79	1,17	0,01	0,03	3,86	28
Итого:	900	50,35	110,75	115,2	1238,5	32,76	19,5	128,1	110,48	124,71	135,97	