

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»

О.И. Арзамасцева

Меню на 16.05.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты	
		Белки	Жиры	Углерод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe		
Обед (11-17 лет)													
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 с сыром	100	9,0	10,7	4,9	159	0,12	0,16	4,97	252,26	35,66	0,59	45	
Итого:	1,000	68,99	58,57	112,73	969,97	983,17	10,0	42,34	341	136,48	7,91		