

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»

О.И. Арамастеева

Меню на 16.04.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г/г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты	
		Белки	Жиры	Углевода ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe		
Обед (11-17 лет)													
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58	
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183	
Котлеты рубленные из птицы	120	18	25,7	18,6	382	0,09	0,13	0,47	26,4	27,22	2,15	136	
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 лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302	
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248	
Икра кабачковая консервированная	100	3,9	2,9	26	138	0,04	0,02	0,02	11,84	6,05	0,42		
Итого:	1020	43,43	41,2	157,3	1273,99	1,512	0,463	10,92	132,25	277,77	12,9		