

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

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МОУ «Татищевский лицей»
Н.А. Уварова



Меню на 17.11.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe		
Обед (11-17 лет)													
Суп из овощей с фасолью	250	3,7	4,4	4,4	115,5	0,11	0,1	15,7	50	33,5	1,45	143	
Макаронные изделия отварные	195/5	7,2	4,76	43,2	251,9	0,08	0,02	0	11,96	9,48	0,95	227	
Куры отварные	100	25	26,2	0,4	179	0,1	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	0,2	248	
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6	
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	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	
Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,1	3,6	62	0,02	0,02	2,55	14,5	12,5	0,55	9	
Итого:	950	40,53	43,13	84,6	819,4	1,3	0,46	22,27	146,73	136,51	9,54		

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

«УТВЕРЖДАЮ»



И.о.директора МОУ «Татищевский лицей»
Н.А. Уварова

Меню на 18.11.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	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	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	35	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Итого:	850	48,83	56,52	107,6	1098	1,21	0,46	12,31	140,7	151,49	8,52	

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МОУ «Татищевский лицей» Н.А.Уварова

МОУ «Татищевский лицей»

Администрация муниципального образования «Татищевский район»

Татищевский район

МОУ «Татищевский лицей»

ОГРН 1036405202832

ИНН 6405036405

Н.А. Уварова

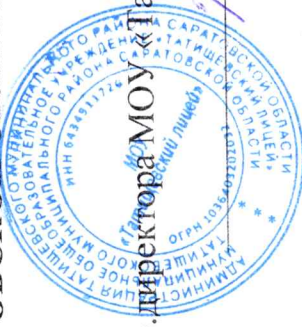
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты	
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe		
Обед (11-17 лет)													
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58	
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	5	6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	17,21	162,83	5,58	183	
Котлеты рубленые 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	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6	
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	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	50	0	3,5	3,5	45	0,01	0	3,5	20,5	7,5	0,35		
Итого:	970	29,18	44,07	114,2	1061	1,45	0,43	14,4	140,48	265,66	12,37		

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

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ «Татищевский лицей»

Н.А. Уварова



Меню на 20.11.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты	
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe		
Обед (11-17 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	
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,5	4,7	45	250	0,04	0,03	0	8,09	30,52	0,63	187	
Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,3	2,3	34	90	1	405	
Хлеб ржаной	50	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6	
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах витаминизированный	200	0	0	20	76	0	0	45	0,48	0	0,06	324	
Кукуруза консервированная	50	3,83	0,16	4,66	24,16	0	0	2	18,2	5,41	0,11	1	
Итого:	870	27,31	24,13	102,86	773,2	1,1	0,46	61,31	131,39	185,79	5,48		

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

«УТВЕРЖДАЮ»



И.о. директора МОУ «Татищевский лицей»

Н.А. Уварова

Меню на 21.11.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты	
		Белки	Жиры	Углевод 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	7,2	4,76	43,2	251,9	0,08	0,02	0	11,96	9,48	0,95	227	
Куры отварные	100	25	26,2	0,4	179	0,1	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	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6	
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	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 из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0,7	5,05	3	60	0,02	0,04	21,3	19	9,5	0,4	3	
Итого:	950	38,98	42,18	90,1	785,9	1,26	0,43	57,72	120,57	119,78	8,67		

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

«УТВЕРЖДАЮ»



И.о. директора МОУ «Татищевский лицей»

Н.А. Уварова

Меню на 24.11.2025

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 (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	1,4	0,1	8,9	65	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6	
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,27	11,4	70	0,08	0,03	0	12,5	16,5	1	1,5	
Сок фруктовый витаминизированный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	4	14	0	2,8	1/3	
Горошек консервированный	50	3,3	0,02	6,8	53	0,1	0,05	4,36	21,15	21,75	0,74	7,12	
Итого:	850	49,38	54,79	75,5	1140	1,27	0,42	21,32	146,22	145,73	10,84		