

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»  
  
О.И. Арзамасцева



Меню на 25.11.2025

| 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    |     |                    |
|                                         |                         |                  |       |              |                                      |              |      |       |                             |        |       |     |                    |
| Обед (11-17 лет)                        |                         |                  |       |              |                                      |              |      |       |                             |        |       |     |                    |
| Рассольник                              | 250                     | 2,4              | 5     | 15,7         | 123                                  | 0,08         | 0,06 | 6,71  | 23,04                       | 23,18  | 0,86  | 56  |                    |
| «Ленинградский»                         |                         |                  |       |              |                                      |              |      |       |                             |        |       |     |                    |
| Пюре гороховое                          | 200/7                   | 20,1             | 7,7   | 47,2         | 364                                  | 0,69         | 0,14 | 0     | 112,39                      | 101,65 | 6,61  | 178 |                    |
| Биточки рубленные из<br>птицы (паровые) | 80/40                   | 16,3             | 15,58 | 8,9          | 245                                  | 0,04         | 0,09 | 0,22  | 37,5                        | 15,06  | 1     | 135 |                    |
| 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 |                    |
| Напиток из плодов<br>шиповника          | 200                     | 0,7              | 0,3   | 29           | 127                                  | 0,01         | 0,05 | 35    | 12,2                        | 3,23   | 0,64  | 319 |                    |
| Салат «Школьный»                        | 50                      | 0,85             | 3,7   | 3,7          | 54                                   | 0,02         | 0,02 | 2,29  | 16,7                        | 10,43  | 0,56  | 32  |                    |
| Итого:                                  | 927                     | 43,73            | 32,65 | 124,8        | 1048                                 | 1,82         | 0,43 | 44,22 | 231,83                      | 193,55 | 12,62 |     |                    |

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

«УТВЕРЖДАЮ»



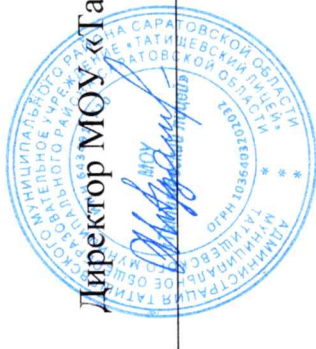
Директор МОУ «Татищевский лицей»  
О.И. Арзамасцева

Меню на 26.11.2025

| Прием пищи,<br>наименование блюда                              | Масса<br>порции<br>(гр) | Пищевые вещества |       |              | Энергети-<br>ческая<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   |                    |  |
|                                                                |                         |                  |       |              |                                           |              |      |       |                             |        |      |                    |  |
| Обед (11-17 лет)                                               |                         |                  |       |              |                                           |              |      |       |                             |        |      |                    |  |
| Суп картофельный с<br>крупой                                   | 250                     | 2,6              | 2,1   | 19,3         | 113                                       | 0,08         | 0,06 | 7     | 15,74                       | 24,01  | 0,92 | 63                 |  |
| Птица, тушенная в соусе с<br>овощами                           | 230                     | 23,6             | 17,4  | 19,2         | 335                                       | 0,11         | 0,15 | 4,12  | 40,39                       | 44,96  | 2,25 | 143                |  |
| 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                |  |
| Какао с молоком                                                | 200                     | 3,3              | 3,1   | 13,6         | 95                                        | 0,03         | 0,12 | 0,52  | 109                         | 21,05  | 0,57 | 306                |  |
| Салат из свеклы с<br>морской капустой и<br>растительным маслом | 50                      | 0,75             | 1,65  | 3,45         | 33,5                                      | 0,01         | 0,02 | 1     | 27,3                        | 19,07  | 1,5  | 29                 |  |
| Итого:                                                         | 830                     | 33,63            | 24,62 | 75,85        | 711,5                                     | 1,21         | 0,42 | 12,64 | 222,43                      | 149,09 | 8,19 |                    |  |

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**



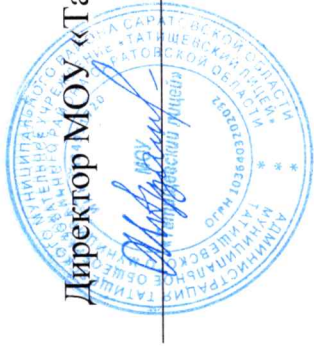
Директор МОУ «Татищевский лицей»  
**О.И. Арзамасцева**

**Меню на 27.11.2025**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                       | Масса<br>порции<br>и (гр) | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |      |       | Минеральные<br>элементы(мг) |        |       | №<br>тех.<br>карть |  |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------------|--------------|------|-------|-----------------------------|--------|-------|--------------------|--|
|                                                         |                           | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                      | B1           | B2   | C     | Ca                          | Mg     | Fe    |                    |  |
|                                                         |                           |                  |       |              |                                      |              |      |       |                             |        |       |                    |  |
| <b>Обед (11-17 лет)</b>                                 |                           |                  |       |              |                                      |              |      |       |                             |        |       |                    |  |
| Суп из овощей                                           | 250                       | 1,9              | 3,5   | 10,7         | 86                                   | 0,07         | 0,05 | 8,52  | 21,81                       | 20,5   | 0,76  | 69                 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                              | 195/5                     | 5                | 6,8   | 46,3         | 312                                  | 0,31         | 0,16 | 0     | 17,21                       | 162,83 | 5,58  | 183                |  |
| 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                |  |
| Компот из плодов или ягод<br>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                |  |
| Салат из капусты<br>белокочанной и свеклы               | 50                        | 0,8              | 3,55  | 2,95         | 47                                   | 0,01         | 0,04 | 10,9  | 23                          | 8,5    | 0,4   | 44                 |  |
| Итого:                                                  | 920                       | 28,88            | 27,82 | 113,85       | 807                                  | 1,41         | 0,66 | 21,88 | 160,69                      | 343,53 | 11,42 |                    |  |

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

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ «Татищевский лицей»

О.И. Арзамасцева

Меню на 28.11.2025

| Прием пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции<br>(гр) | Пищевые вещества |       |              | Энергети-<br>ческая<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>                                       |                         |                  |       |              |                                           |              |      |       |                             |        |      |                    |  |
| Борщ с капустой и<br>картофелем                               | 250                     | 2                | 5,4   | 12,8         | 111                                       | 0,05         | 0,06 | 7,95  | 40,71                       | 22,90  | 1,08 | 58                 |  |
| Каша рисовая<br>рассыпчатая                                   | 195/5                   | 4,5              | 4,7   | 45           | 250                                       | 0,04         | 0,03 | 0     | 8,09                        | 30,52  | 0,63 | 187                |  |
| Рыба, тушеная в томате с<br>овощами                           | 120                     | 10,7             | 5,2   | 5,6          | 113                                       | 0,02         | 0,02 | 1,55  | 9,71                        | 11,61  | 0,34 | 80                 |  |
| 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<br>ягод сушеных с С-<br>витаминализацией | 200                     | 1,2              | 0,1   | 29,5         | 35                                        | 0,02         | 0,04 | 0,16  | 34,67                       | 21,70  | 0,73 | 309                |  |
| Фрукт сезонный                                                | 100                     | 0,4              | 0,4   | 9,8          | 47                                        | 0,03         | 0    | 10    | 16                          | 9      | 2,2  | 112                |  |
| Итого:                                                        | 970                     | 22,18            | 16,17 | 123          | 691                                       | 1,14         | 0,22 | 19,66 | 139,18                      | 135,73 | 7,93 |                    |  |