

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»


_____ О.И. Арамацева

Меню на 29.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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»

Директор МОУ «Татищевский лицей»


О.И. Арзамасцева



Меню на 30.09.2025

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)													
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	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309	
Итого:	850	48,83	56,52	107,6	1190	1,21	0,46	12,31	140,7	151,49	8,52		

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»

 О.И. Арзамасцева

Меню на 01.10.2025

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»

Директор МОУ «Татищевский лицей»

 О.И. Арзамасцева



Меню на 02.10.2025

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)													
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	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	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	200	0	0	20	76	0	0	45	0,48	0	0,06	324	
витаминизированный													
Кукуруза	50	3,83	0,16	4,66	24,16	0	0	2	18,2	5,41	0,11	1	
консервированная													
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»

Директор МОУ «Татищевский лицей»

 О.И. Арзамасева



Меню на 03.10.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карт	
		Белки	Жиры	Углеводы		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 C-витаминализацией	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»

Директор МОУ «Татищевский лицей»



О.И. Арзамасцева

Меню на 06.10.2025



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 (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	21,85	0,74	7,12	
Итого:	850	49,38	54,79	75,5	1140	1,27	0,42	21,32	146,22	145,83	10,84		

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Татищевский лицей»


О.И. Аразмасцева

Меню на 07.10.2025

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)													
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 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 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 08.10.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карт	
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe		
Обед (11-17 лет)													
Суп картофельный с 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 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 морской капустой и 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 09.10.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (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)													
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 сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309	
Салат из капусты 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	899	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 10.10.2025

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 рисовая 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 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 ягод сушеных с С- витаминализацией	200	1,2	0,1	29,5	127	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	783	1,14	0,22	19,66	139,18	135,73	7,93		