

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
9 ФЕВРАЛЯ 2024 г ПЯТНИЦА

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углев.

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Салат-бар	100	1,5	5,1	15,4
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
	сред.	2,58	11,08	7,80

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба(филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5
Шашлык куриный (на шампуре)	90	17,1	17,2	1,2
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,9	2,6
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8
	сред.	15,48	14,02	3,42

## ГАРНИРЫ

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.
Макаронные изделия отварные(м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

сред. 4,88 8,95 28,72

## НАПИТКИ

Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5
	сред.	2,58	11,08	7,80

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба(филе) запечённая с сыром		сред.	2,33	0,54	28,12
Шашлык куриный (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,2
Хлеб ржанно-пшеничный/хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8
	Итого-	79,00	24,64	25,56	45,31

## ГАРНИРЫ

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.
Макаронные изделия отварные(м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1

сред. 4,88 8,95 28,72

## НАПИТКИ

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

