

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
24 октября 2023 года

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие (Яблоки)	120		0,48	0,48	11,56	56
Салат-бар	70		46	4,26	1,26	45
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлык из куриных грудок(с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,2	226
Рыба (филе)запечёная с сыром,соусом	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
Переменная						
ГАРНИРЫ						
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (с маслом лив.)	180		6,72	6,1	43,1	254
НАПИТКИ						
Напиток из вишни	200		0,12	0	11,6	48
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8		0	0	8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

