

Меню

2 сентября пятница 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
Плоды свежие (Яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Пудинг шоколадный	150		15,11	10,85	22,61	248
Напиток лимонный	200		0,14	0,01	24,43	101
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
		62,10р.	18,06	19,46	74,35	550

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



Меню

5 сентября 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Блины	1/45/20		3,91	3,37	25,05	147
Плоды свежие (Яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр порционно	10		2,63	2,66		35
Каша пшеничная молочная вязкая	150/5			10,32	6,34	139
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	145
Батон	25		1,88	0,72	12,85	66
			17,83	19,65	81,16	588
		62,10р.				
ОБЕД						
Суп гороховый	250/10/22		12,6	8,7	24,3	225
Пермяч с мясом печеный	50		6,3	10,1	16,4	183
Компот из заморожен. Смеси	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
			19,77	18,98	59,1	489
		48,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

6 СЕНТЯБРЯ 2022 года

ВТОРНИК

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	1,76	56
Масло сливочное порционно	10		0,08	7,25	0,13	66
Макаронные изделия с сыром	180/5		11,82	6,47	19,58	184
Напиток лимонный	200		2,42	4,6	10,5	100
Печенье сдобное Вкусное	30		1	0,2	9	44
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
			19,65	18,94	80,94	566
						62,10р.

ОБЕД

Борщ с капустой, картофелем с фрикадельками из птицы, сметаной	250/22/5		5,6	9,1	12,7	156
Маффин лимонный	50		3,2	10,4	29,8	
Компот из свежих плодов(яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
			14,1	15,26	90,1	560
						48,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

7 СЕНТЯБРЯ 2022 года

СРЕДА

Наименование продуктов Выход Ст-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

Горячее бесплатное питание младшие

Сыр порциями	10		2,63	2,66		35
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Запеканка рисовая из творога	150		12,89	14,51	32,37	312
Чай с сахаром	200/8		0,01		10,17	41
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
			18,26	18,52	69,72	523
		62,10р.				

ОБЕД

Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	250/11		2,9	3	20,9	123
Пицца с сыром	85		13,6	11,4	24	252
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
			17,27	14,55	59	440
		48,00р.				

Директор *АМС*
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

8 СЕНТЯБРЯ 2022 года

ЧЕТВЕРГ

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из рисов. и пшён. крупы	150/5		95,96	10,32	6,34	142
Блинчики со сгущёнкой	90/25		9,2	7,1	30	221
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,08	20,56	87
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
			18,89	18,85	84,08	585
		62,10р.				

ОБЕД

Щи из св.капусты с фрикадельками из птицы	250/22,5		5,6	9,7	9,8	141
Корж Яблочный	65		3,3	5,9	34	251
Напиток лимонный	200		0,14	0	24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
			10,17	16,65	64,5	435
		48,00р.				

Директор *МЦ*
Калькулятор
Зав. производством *С*

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

9 СЕНТЯБРЯ 2022 года

ПЯТНИЦА

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты св.(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная геркулесовая	150/5		6,34	2,01	8,02	76
Напиток из шиповника	200		0,01		10,17	41
Печенье Американер с кунжутом			2,42	9,6	20,5	178
Батон	35		2,62	1,01	17,99	92
			15,37	16,6	83,04	548
		62,10р.				

ОБЕД

Суп картофельн. с фрикадельками из птицы	250/22		6,2	6,1	20	161
Маффин Шоколадный	50		3,2	10,4	29,8	211
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
			10,17	16,65	64,5	437
		48,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

12 СЕНТЯБРЯ 2022 года

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		5,96	10,32	6,34	142
Блинчики со сгущённой	1/45/20		3,91	3,37	25,05	147
Сыр порциями	10		2,63	2,66		35
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	145
Батон	25		1,88	0,72	12,85	66
			18,83	19,65	31,16	591
		62,10р.				
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/11		7,58	7	19,6	171
Вак- балиш с мясом и рисом	90		9,4	12,5	29,5	270
Напиток из шиповника	200		0,1		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
			17,76	19,6	66,1	515
		48,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

13 СЕНТЯБРЯ 2022 года

ВТОРНИК

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (Яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
Макаронные изделия отварн.с сыром	180/5		11,82	6,47	19,58	184
Напиток лимонный	200		0,14	0,02	24,43	101
Печенье сдобное Американер с кунжутом			2,42	4,6	10,5	100
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
		62,10р.	17,19	19,69	81,82	586
ОБЕД						
Борщ с капустой, картофелем с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/5		5,6	9,1	12,7	156
Маффин шоколадный	50		3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
		48,00р.	10,17	19,78	65,4	470

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



Меню

14 СЕНТЯБРЯ 2022 года

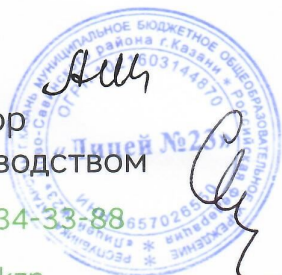
СРЕДА

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды св.(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сырники "Классические" со сгущёнкой	2/70/5		9,16	10,99	21,78	223
Каша вязкая молочная манная с маслом	150/5		5,72	5,08	29,64	187
Напиток из шиповника	200		0,01		10,17	41
Батон	25		1,88	0,72	12,85	66
		62,10р.	17,25	19,7	82,44	615
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками из птицы п/ф	250/11		2,9	3	20,9	123
Пицца с сыром	85		13,6	11,4	24	252
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,15	6,8	33
Хлеб ржано-пшеничный	15		1,550,7	0,31	13,95	68
		48,00р.	17,27	14,55	59,3	440

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

15 СЕНТЯБРЯ 2022 года

ЧЕТВЕРГ

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды св.(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная гречневая с маслом	150,5		9,21	11,01	25,28	237
Чай	200/8		1,52	0,75	10,39	59
Блинчики со сгущёнкой	2/90/25		3,91	3,37	25,05	147
Батон	25		1,87	0,72	12,95	66
			16,99	16,33	85,33	565
						62,10р.

ОБЕД

Щи из свеж.капусты с картофелем, фрикадельками из птицы,со сметаной	250/22/5		5,6	9,7	9,8	141
Корж Яблочный	65		3,3	5,9	3,4	251
Компот из св.плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,94	49
Хлеб пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
			12,87	16,08	80	567
						48,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



Меню

16 сентября 2022 года

ПЯТНИЦА

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячее бесплатное питание младшие						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
Плоды св.(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Пцдинг шоколадный	150		15,11	10,85	22,61	248
Напиток лимонный	200		0,14	0,01	24,43	101
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
			18,06	19,46	74,35	550
		62,10р.				

ОБЕД

Рассольник Ленинградский с мясными фрикадел 250/11/10			4,3	8,4	17,5	163
Кескс Волжский	50		3	10,4	29,8	211
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,1	8,14	34
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
			8,86	19,11	68,9	474
		48,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
2 СЕНТЯБРЯ 2022 г ПЯТНИЦА

Наименование блюдо

выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
-------	-------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Плоды свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Шашлычок из куриных грудок с соусом переменка	80/10	13,9	17,9	1,4	221
Говядина со стручковой фасолью	40/50	15,6	21,6	4	274
Рыба запеченная с сыром, соусом переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175

ГАРИНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Рагу овощной	180	3,36	9,2	20,2	178

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром и лимоном	200/8/5	0,06		8	13
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	25/20	2,77	0,4	21,1	102
--------------------------------	-------	------	-----	------	-----

73,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
3 СЕНТЯБРЯ 2022 г СУББОТА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жирь	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Сосиски отварные	100		10,4	20,1	0,8	226
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные с маслом	180/5		6,8	7,5	43,2	268
Напитки						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05	0	8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,84	91
			20,82	34,2	74,57	696
		73,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
5 сентября 2022 года понедельник

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Овощи натуральные (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Тефтели из говядины в томат.соусе	70,4		10,2	10,8	8,47	173
Горбуша по -Московски	70/20		16,5	13,3	1,94	194
Грудка запечёная	80/5		25,3	24,1	0,411	321
Голень куриная в томат.соусе	100		24,5	25,4	2,22	337
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные	180		6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из урюка	200		1	0,1	30,56	128
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20,15		1,89	0,3	14,13	75
		73,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
6 сентября 2021 г ВТОРНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Фрукты свежие (Яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из свежих помидоров (с луком)	100		1,05	6,18	3,61	77
Салат "Успех"	80		3,6	6,032	1,44	74
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
Рыба (филе) по - итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	141
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		13,9	17,9	1,4	221
Грудки куриные по-французски	180		17	29	16,9	397
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,16	268
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5	0	13,28	56
Напиток из шиповника	200		0,1		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/15		1,89	0,3	11,74	49

73,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
7 СЕНТЯБРЯ 2022 г СРЕДА

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Плоды свежие (Яблоки) 100 0,48 0,48 11,76 56
Салат из б/к капусты со свежими огурцами 100 1,29 10,1 3,61 111

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из филе грудок индейки 45/45 9 11,3 1,9 146
Нагетсы куриные с соусом томатным 80/20 16,6 20,7 4,3 266
Плов с говядиной 40/150 11,6 14,6 40,1 341
Рыбный киш 150 21,5 26,7 30,5 450

ГАРИНИРЫ

Картофель запеченный (с паприкой) 150 3,5 8,2 28,4 202
Каша гречневая рассыпчатая 180 7,95 6,5 50,3 291

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром 200/8 8 32
Компот из свежих плодов (Яблски) 200 0,08 0,1 11,9 49
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 15/15 1,89 0,3 14,13 68

73,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
8 сентября 2022 г ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Овощи натуральные св.(огурцы)	100		0,7	0,1	1,9	11
Салат Каприз(помидор, кукуруза, сыр, м/растит.)	80		2,2	9,6	4,5	115
Салат из св.капусты с огурцами	100		1,55	5,1	9,41	9,91
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1	332
Чахобилли из курин.грудок	70/50		14,5	19,1	6,9	258
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая с фпршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
НАПИТКИ						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05	0	8,13	34
Компот из замороженной смеси	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,55	0,4	18,84	91
			0			
		73,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
9 сентября 2021 г ПЯТНИЦА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Салат из моркови	100		1,05	10,1	15,6	158
Овощи натуральные свежие (пomidоры)	80		0,88	0,2	3,04	19
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба запечёная с сыром	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Гуляш из индейки	50/50		10	12,6	2,11	162
ГАРНИРЫ						
Азу с говядиной	50,15		17,2	21	19	334
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
						173
НАПИТКИ						
Чай черный, с сахаром	200/8				8	32
Компот из плодов сушён.(урюк)	200		0,1	0,1	30,56	128
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
						73,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

СУББОТА
10.09.2022

Комплекс по 73 руб.

Салат из св.помидор	100
Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом	180/15
Печенье сдобное Американер с кунжутом	фев.30
Чай пакетированный с сахаром	200/8
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	15/15

Директор лицея

Заведующая столовой

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
12 сентября 2022 г ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Овощи свежие(помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
Салат из св.капусты	100		1,55	5,1	9,41	91
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Грудка курин.в томат.соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
Рыбный киш	180		25,8	32	37	540
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,3	291
Макароны отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
НАПИТКИ						
Чай черный пакет. С сахаром	200/8				8	32
Компот из урюка	200		1	0,1	30,56	128
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,84	91
		73,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
13 сентября 2022 г ВТОРНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Салат из св.помидоров	100		1,11	3,18	4,62	31
Салат "Успех"	80		3,6	6,032	1,44	74
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по-домашнему с соусом	80/20		12,3		8,9	189
Шашлык из курин.грудок	80/10		13,8	17,9	1,4	221
Рыба(филе) по-итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	141
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные(с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05	0	8,13	34
Напиток лимонный	200		0,14	0	24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	25/20		2,77	0,4	21,1	102
			73,00р.			

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
14 сентября 2022 г СРЕДА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Флоды св.(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,1	3,8	132
Салат из белокачан.капусты с огурцам	100		1,29	10,1	3,61	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Медальоны из кур.грудок с сыром	70/5		19,1	11,1	12,7	200
Рыба запечёная(филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
Нагетсы	5/80/20		16,6	20,7	4,3	266
ГАРНИРЫ						
Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,7	331
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Картофель запечённый	150		3,5	8,2	28,4	202
НАПИТКИ						
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
чай чёрный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,8	91
		73,00р.	20,02	19,5	123,5	775

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
15 сентября 2022 г ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углез.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные свежие(огурцы)	100		0,7	0,1	1,9	11
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Люля кебаб	80/20		14,5	14,2	6,91	211
Гуляш мз кур.грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Голень курин.в томат.соусе	100		24,5	25,4	2,22	337
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
НАПИТКИ						
Компот из фруктов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
Чай чёрный с сахаром,с лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,1	68
			24,15	33,3	54,27	621
			73,00р.			

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
16 сентября 2022 г ПЯТНИЦА

Наименование блюд	выход ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови	100	1,05	10,1	15,6	158
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
Котлеты "Аппетитные" с соусом томатным	80/20	11,8	13,6	7,91	200
Говядина со стручковой фасолью	40/50	15,6	21,6	4	274
ГАРНИРЫ					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
НАПИТКИ					
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Чай чёрный с сахаром, с лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	25/20	2,77	0,4	21,1	102
					73,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
17 СЕНТЯБРЯ 2022 г СУББОТА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Сосиски отварные	100		10,4	20,1	0,8	226
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные с маслом	180/5		6,8	7,5	43,2	268
Напитки						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05	0	8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,84	91
			20,82	34,2	74,57	696
		73,00р.				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

