

# Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
5 декабря 2022 г ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углев.

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

Салат из моркови	100	1,05	10,1	15,6
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24
<b>сред.</b>		<b>2,65</b>	<b>15,20</b>	<b>23,84</b>

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из филе грудок	40/40	8	10	1,7
Плов с говядиной	40/160	11,9	15	42,76
<b>сред.</b>		<b>19,90</b>	<b>25,00</b>	<b>44,46</b>

## ГАРНИРЫ

Макаронные изделия отварные(с м/р)	180	6,77	5,40	43,13
<b>сред.</b>		<b>10,67</b>	<b>9,00</b>	<b>51,93</b>

## НАПИТКИ

Компот из свежих плодов(яблоки)	200	2,42	0,06	26,6
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8	0	0	8
<b>сред.</b>		<b>2,33</b>	<b>0,54</b>	<b>28,12</b>

Хлеб ржано пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13
---	-------	------	-----	-------

**Итого с  
самост.б**

людом-	73,00	29,19	49,37	126,2
Итого-	73,00	33,62	50,02	93,55

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



@depta.kzn

