

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
7 октября 2022 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 (помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба(филе) запечёная с сыром в соусе переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Котлеты школьные с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
НАПИТКИ						
Чай черный, с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0	11,2	46
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

