

# Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
10 апреля 2023 г ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>					
Овощи натуральные свежие(огурцы)	60		0,42	0,1	1,14
Салат "Итальянские каникулы"	70		1,8	5,9	4,9
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухар.	60		4,4	9	6,6
	<b>сред.</b>		<b>2,65</b>	<b>15,20</b>	<b>23,84</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33	1,8
Грудки куриные запечённые с сыром, томатом	70/5		19	18,1	0,3
Рыба(филе)по-Московски	60/20		15,8	13,6	1,8
	<b>сред.</b>		<b>19,90</b>	<b>25,00</b>	<b>44,46</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Макарон Лазанья с мясом	190		21,70	28,00	36,80
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,10	43,10
	<b>сред.</b>		<b>10,67</b>	<b>9,00</b>	<b>51,93</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0	11,2
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
<b>Итого с</b>					
<b>самост.б</b>					
<b>людом-</b>	<b>79,00</b>	<b>29,19</b>	<b>49,37</b>	<b>126,2</b>	
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>33,62</b>	<b>50,02</b>	<b>93,55</b>	

Директор

