

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
11 января 2023 среда

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>						
Салат из квашенной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Винегрет овощной	100		1,22	10,2	7,17	126
Салат "Прага"	80		5,2	9,5	1,5	113
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75\5		20,4	20,3	2,7	277
Нагетсы куриные	5шт\80		16,3	19,7	2,82	250
<b>ГАРНИРЫ</b>						
плов с говядиной	40\160		11,9	15	42,76	357
Картофель запеченный(с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200\8				8	32
Напиток Лимонный	200		0,14	0	24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20\15		2,14	0,3	16,22	79
			<b>23,35</b>	<b>26,4</b>	<b>73,85</b>	<b>630</b>
		<b>73,00р.</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

