

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
11 октября 2022 год

Наименование блюд	выход ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Шашлык из курин.грудок	90	17,2	15,4	1,1	210
Рыба(филе) по-итальянски с сыром	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
ГАРНИРЫ					
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
НАПИТКИ					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05	0	8,13	34
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0	11,2	46
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

11 ОКТЯБРЯ 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 отварные с сыром ,маслом	180/5		11,82	6,47	19,58	184
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье сдобное Американер с кунжутом	2 шт/30		2,73	3,32	18,32	159
Батон	25		1,88	0,72	12,85	66
		62,10р.	17,01	18,24	70,62	563

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 вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
		48,00р.	9,92	19,73	63,1	459

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

