

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
11 ноября 2022 г ПЯТНИЦА

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углев. ККАЛ

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

|                  |     |      |      |      |     |
|------------------|-----|------|------|------|-----|
| Винегрет овощной | 100 | 1,22 | 10,2 | 7,17 | 126 |
| Салат из моркови | 100 | 1,05 | 10,1 | 15,6 | 158 |

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

|  |        |      |      |     |     |
|--|--------|------|------|-----|-----|
| Рыба(филе) запеченная с сыром          | 70/5/5 | 17,5 | 10,6 | 2,7 | 175 |
| соусом Переменка                       | 40/40  | 12,7 | 19,2 | 4   | 240 |
| Шашлычок из куриных грудок(на шампуре) | 90     | 17,2 | 15,4 | 1,1 | 210 |

## ГАРНИРЫ

|                                |       |     |      |      |     |
|--------------------------------|-------|-----|------|------|-----|
| Пельмени "Для умников и умниц" | 160/5 | 19  | 16,3 | 33,5 | 357 |
| Рис отварной                   | 180   | 4,6 | 6,5  | 48   | 269 |

## НАПИТКИ

|   |         |              |           |              |            |
|---|---------|--------------|-----------|--------------|------------|
| Чай чёрный пакетированный с сахаром лимоном | 200/8/7 | 0,05         | 0         | 8,13         | 34         |
| Компот из замороженной вишни                | 200     | 0,14         | 0         | 11,2         | 46         |
| Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный              | 25/25   | 3,15         | 0,5       | 23,6         | 114        |
|   |         | <b>26,77</b> | <b>30</b> | <b>83,94</b> | <b>729</b> |

73,00р.

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

@depta.kzn

