

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
12 декабря 2022 г ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат из моркови	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>5,04</b>	<b>26,18</b>	<b>14,35</b>	<b>153</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом ив соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	33	1,8	391
Грудки куриные запечённые, с сыром томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
	<b>сред.</b>		<b>15,98</b>	<b>17,46</b>	<b>3,40</b>	<b>235</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
Спагетти отварныеефель (с маслом раст.)	180		6,72	6,1	43,1	254
	<b>сред.</b>		<b>5,62</b>	<b>11,04</b>	<b>39,47</b>	<b>280</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Компот из замороженной компотной	200		1	0,08	30,56	128
Чай чёрный пакетированный с сахаром	<b>200/8</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>32,00</b>
	<b>сред.</b>		<b>0,38</b>	<b>0,03</b>	<b>23,32</b>	
Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный	20/15		2,14	0,3	15,38	79
Итого с самост. блюдом.						
Итого-	<b>73,00</b>		<b>29,54</b>	<b>55,06</b>	<b>99</b>	<b>856</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovoln.ru

