

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
13 марта 2023 г. ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углеводов ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Салат из квашенной капусты(без лука)	100	1,6	5,1	8,24	88
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с масл. раст.	70	4,85	9,8	7,28	137
сред.		2,11	7,42	9,6	115

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60\40	9,57	10,4	9,23	169
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75\5	19	18,1	0,3	241
Голень гуриная запеченная в сливочном маринаде	90	22,7	33	1,8	391
Лазанья с мясом	200	22,9	30	38,7	519

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные (с маслом раст.)	180	6,72	6,1	43,1	254
сред.		4,62	5,9	31,22	197

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200\8			8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0	11,2	46
сред.		0,07	0,01	9,6	39

Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20\15	2,14	0,3	16,38	79
--	-------	------	-----	-------	----

Итого- 73,00 р

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

