

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
13 апреля 2023 г ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Салат "Итальянские каникулы"	70		1,8	5,9	4,9	80
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	98	47
Салат "Прага"	80		5,2	9,5	1,5	113
Ассорти овощное(огурцы,помидоры)	30/30/5		0,54	5,10	1,70	55
<b>1-ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>		<b>4,56</b>	<b>13,70</b>	<b>18,43</b>	<b>216</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба(филе)по-Московски	60/20		15,8	13,6	1,8	193
Цыплята запечённые	100		24,5	22,4	0,9167	304
Сосиски отварные	2/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>		<b>37,30</b>	<b>48,30</b>	<b>6,18</b>	<b>600</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Спагетти отварные	180		6,72	6,1	43,1	254
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	<b>сред.</b>		<b>23,47</b>	<b>41,40</b>	<b>73,33</b>	<b>760</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Напиток из заморожен. чёрной смородины	200		0,14	0	11,2	46
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8,00	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	<b>сред.</b>		<b>1,05</b>	<b>0,04</b>	<b>24,96</b>	<b>101</b>
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>		<b>29,16</b>	<b>33,85</b>	<b>99,47</b>	<b>821,0</b>
<b>Итого с самост.бл юдом-</b>	<b>79,00</b>		<b>22,24</b>	<b>43,23</b>	<b>66,08</b>	<b>746</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

