

Меню

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
14 ноября 2022 г

1 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24
Салат из моркови	100		1,05	10,1	15,6
сред.			0,66	3,80	5,96

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Тефтели из говядины в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23
Грудки куриная запечённые с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33	1,8
сред.			7,44	7,45	2,39

ГАРНИРЫ

Плов с говядиной	40/160		11,9	15	42,76
Спагетти отварные(с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1
сред.			9,31	10,55	42,93

НАПИТКИ

Компот из замороженной смеси	200		0,14	0	11,2
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8		0	0	8
сред.			0,05	0,00	6,40

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38
Итого с самост.бл					
Итогом-			14,20	20,60	28,6
Итого-	73,00		19,60	22,10	73,06

Директор
Калькулятор
Зав. производством

