

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат из белокачанной капусты	100		1,55	5,1	9,41	91
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		5,29	4,26	16,65	147
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запечённая(филе)	75		17,3	10	3,3	171
Нагетсы	5шт/80		16,6	20,7	4,3	266
	сред.		15,18	23,15	2,56	280
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый(с паприкой)	180		4,2	9,9	31,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
	сред.		5,60	8,16	44,02	272
НАПИТКИ						
Компот из свежих плодов(яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
	сред.		0,29	0,02	24,23	99
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
		73,00				
	Итого-	73,00	28,88	35,95	106,3	889
	Итого с самост.бл юдом-		23,72	24,81	89,53	701

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

