

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
-------------------	-------	-------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100		1,55	5,1	9,41	91
--	-----	--	------	-----	------	----

сред.			5,29	4,26	16,65	147
--------------	--	--	-------------	-------------	--------------	------------

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Аппетитные-мясо куриные	90		16,5	15	6,6	225
Цыплята запечённые	110		29,4	26,9	1,1	365
Чахобили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229

сред.			15,18	23,15	2,56	280
--------------	--	--	--------------	--------------	-------------	------------

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные(с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269

сред.			5,60	8,16	44,02	272
--------------	--	--	-------------	-------------	--------------	------------

НАПИТКИ

Компот из плодов сушёных(урюк)	200		1	0,1	30,56	128
Чай чёрный пакетированный с сахаром лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34

сред.			0,29	0,02	24,23	99
--------------	--	--	-------------	-------------	--------------	-----------

Хлебржано-пшеничный/пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,4	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

