

# Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Салат картофельный с морковью, э\горошком, яйцом	100		2,8	7,2	10,2	117
Салат "Прага"	80		5,2	9,5	1,5	113
	<b>сред.</b>		<b>3,66</b>	<b>5,4</b>	<b>12,68</b>	<b>116</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Аппетитные"мясо-куриные	90		16,5	15	6,6	225
Цыплята запеченные	100		24,5	22,4	0,9167	304
Чахохбили из куриных грудок	60\50		12,6	16,6	7	229
	<b>сред.</b>		<b>17,9</b>	<b>17</b>	<b>4,13</b>	<b>241</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Спагетти отварные	180		6,77	5,4	43,14	248
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	<b>сред.</b>		<b>5,81</b>	<b>7,2</b>	<b>31,77</b>	<b>217</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200\8\5		0,05	0	8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01	0	10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>24,27</b>	<b>99</b>
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	25\20		2,77	0,5	21,05	102
	<b>Итого-</b>	<b>73</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

