

# Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат Столичный с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	<b>сред.</b>		<b>3,12</b>	<b>9,49</b>	<b>4,08</b>	<b>115</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Школьные", огурцы сол	80/75		12,79	12	8,78	193
Шашлычок из куриной грудки, огурец сол	100/30		18,83	21,345	0,18	269
Плов с говядиной	60/200		23	25,2	52,7	530
	<b>сред.</b>		<b>15,48</b>	<b>13,45</b>	<b>3,22</b>	<b>196</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рыба(филе)запечёная с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
Сосиски отварные	<b>2/100</b>		<b>10,40</b>	<b>20,10</b>	<b>0,80</b>	<b>226</b>
	<b>сред.</b>		<b>4,88</b>	<b>8,95</b>	<b>28,72</b>	<b>216</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05	0	8,13	34
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	106
	<b>сред.</b>		<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>25,10</b>	<b>104</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
<b>Итого с самост.бл</b>						
	<b>юдом-</b>	<b>73,00</b>	<b>42,10</b>	<b>30,57</b>	<b>108,3</b>	<b>887</b>
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>26,23</b>	<b>32,32</b>	<b>79,96</b>	<b>721</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

