

# Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее 23

18 ноября 20202 г ПЯТНИЦА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки, бананы)	120		0,48	0,48	11,76	56
	сред.		0,12	0,12	2,94	14
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Сосиски отварные	2/100		10,4	20,1	0,8	226
Грудка куриная в в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		5,08	7,68	1,10	94
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
	сред.		1,97	2,80	13,23	88
<b>НАПИТКИ</b>						
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0	11,2	46
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8		0	0	8	32
	сред.		0,05	0,00	6,40	26
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Итого с самост.бл юдом-			2,06	0,42	23,5	108
Итого-	73,00		9,10	10,90	37,80	290

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



*Смирнов*

