

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат из фасоли	75		5,2	10,5	7,8	147
	сред.		5,04	26,18	14,35	153
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
гуляш из филе грудок индейки	40/40		8	10	1,7	130
плов с говядиной	40\60		11,9	15	42,76	357
	сред.		15,98	17,46	3,40	235
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
	сред.		5,62	11,04	39,47	280
НАПИТКИ						
чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,80	0,01	11,90	49,00
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	15\15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост. блюдом-					
	Итого-	73,00	29,54	55,06	99	856

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

