

Меню

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

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Салат из фасоли, кукурузы с сыром	70		4,85	9,8	7,28	137
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
Винегрет овощной (без лука)	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из филе грудок индейки	40\40		8	10	1,7	130
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,2	226
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180\5		13	20	25	331
	сред.		18,68	25,11	29,97	421

ГАРНИРЫ

Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,20	9,90	34,10	242
					38,8	
	сред.		5,74	7,66	33,93	228

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	8	32
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		1,31	0,07	27,03	111

Хле ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15\15		1,89	0,3	14,13	68
--	-------	--	------	-----	-------	----

Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

