

Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
17 ноября ~~2020~~ ВТОРНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛСДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат "Мечта"	100		2,08	15,24	6	170
Салат из моркови	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.					
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба(филе) запечённая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90/50		26	32,2	3,82	410
	сред.		10,88	10,70	1,63	146
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,12	248
	сред.		5,69	5,95	45,56	259
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5	0	13,28	56
Компот из плодов сушёных(урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,03	14,61	61
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого-	73,00	17,06	16,68	61,8	466

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

