

Меню

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

1 декабря 2022 г ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	Выход	ст-ть	белки	жиры	углев.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
Салат Прага	80		5,2	7,2	1,7
Салат картофельный с огурцами зелёным горошком	100/5		1,46	5,3	9,83
	сред.		1,67	3,13	2,88
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Котлеты Пожарские с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52
Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1
Чахобили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7
	сред.		12,70	13,08	4,13
ГАРНИРЫ					
Рис отварной	180		4,6	6,54	48
Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14
	сред.		5,69	5,97	45,57
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05	0	8,13
Компот из замороженной вишни	200		0,14	0	11,2
	сред.		0,06	0,00	6,44
Хлеб ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,84
Итого- 73,00 22,63 22,57 77,87					

Директор
Калькулятор
Зав. производством



@depta.kzn

