

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
20 марта 2023 г. ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из квашенной капусты(без лука)	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с масл.раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	<b>сред.</b>		<b>2,11</b>	<b>7,42</b>	<b>9,6</b>	<b>115</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
Рыба(филе)по-Московски	70\20		18	13,8	2	204
Грудка куриная в томатном соусе	50\50		9,9	10,6	3,6	150
Плов с говядиной	40\160		11,9	15	42,76	357
	<b>200</b>		<b>22,9</b>	<b>30</b>	<b>38,7</b>	<b>519</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Макаронные изделия отварные (с м\слив.)	180		6,77	5,4	43,13	248
	<b>сред.</b>		<b>4,62</b>	<b>5,9</b>	<b>31,22</b>	<b>197</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,6</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20\15		2,14	0,3	16,38	79
<b>Итого-</b>						<b>73,00 р</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»