

Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
21 декабря 2022 года среда

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат из квашенной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
Салат "Прага "	80		5,2	9,5	1,5	113
	сред.		1,91	7,06	8,85	108
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Медальоны из куринных грудок с сыром , томатом	75\5		20,4	20,3	2,7	277
Рыба запеченная(филе)	75		17,3	10	3,3	171
Нагетсы куриные	5\80		16,3	19,7	2,82	250
Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,667	331
	сред.		15,98	17,46	3,40	235
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
	сред.		12,70	20,00	90,90	591
НАПИТКИ						
Чай черный пакет. С сахаром	200\8				8	332
Напиток лимонный	200		0,14		24,432	101
	сред.		0,07	0,00	16,22	67
Хлеб ржано-пшеничный	15\15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.бл юдом-					
	Итого-		73,00			

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Линз

99

