

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
22марта 2023 г СРЕДА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Винегрет овощной (без лука)	100		1,22	10,2	7,17	126
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
Салат "Прага"	80		5,2	9,5	1,5	113
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70\5		19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченая (филе)	75		17,3	10	3,3	171
Нагетсы куриные	5шт\80		16,3	19,7	2,82	250
Плов с говядиной	40\160		11,9	15	42,76	<b>357</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный с сахаром ,лимоном	200\8		0	0	8	32
Компот иззамороженной вишни	200		1	0,1	30,56	128
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15\15		1,89	0,3	14,13	68
	<b>Итого</b>		<b>73</b>			

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»