

# Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
22 декабря 2022г ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углев. ККАЛ

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Салат картофельный с сол.огурцами зеленым горошком	100\5	1,46	5,3	9,83	93
Салат с фасолью	100	3,1	8,4	8,6	123

**сред. 1,79 6,89 1,94 114**

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из куриных грудок голень куриная запеченная в сливочном маринаде	50\50	14,6	15,3	3,235	209
Макаронник с мясом	90 180\3	22,7 16,7	33 36	1,8 30,2	391 512

## ГАРНИРЫ

макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
-----------------------------	-----	------	-----	-------	-----

**сред. 4,96 7,89 32,98 223**

## НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром лимоном	200\8\7	0,05	0	8,13	34
Напиток из шиповника	200	0,01	0	10,2	41
<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>

Хлеб ржано-пшеничный хлнб пшеничный	20\20	2,52	0,4	18,84	91
--	-------	------	-----	-------	----

**Итого- 73,00**  
Итого с  
самост.бл  
юдом-

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

