

Меню

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

Наименование блюда	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
--------------------	-------	-------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Салат картофельный с морковью, горошком, яйцом	100		2,8	7,2	10,2	117
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	сред.		3,66	5,4	12,68	116

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Люля кебаб	80		14,3	13,1	5,5	195
Гуляш из куриных грудок	50\50		14,6	15,3	3,235	209
Голень куриная запеченная в сливочной маринаде	90		22,7	33	1,8	391

ГАРНИРЫ

Картофель тушеный	180		3,9	12,7	29,4	249
Макаронные изделия отварные (с маслом)	180		6,77	5,4	43,13	248
	сред.		5,81	7,2	31,77	217

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	8	32
Напиток из шиповника	200		0,01	0	10,2	41
	сред.		0,38	0	24,27	99

Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20\20		2,52	0,4	18,84	91
--	-------	--	------	-----	-------	----

Итого- 73

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

