

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
Салат из моркови	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,03	6,16	12,17	113
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченная с сыром	70\5\5		17,5	10,6	2,7	175
Гуляш из говядины	50\50		15,2	17,7	2,84	231
Шашлычок из куринных грудок	90\10		22	30,1	1,7	365
Гуляш из говядины	50\50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		17,80	18,35	3,46	249
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
	сред.		3,94	5,58	35,02	208
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0	11,15	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39
хлеб пшеничный 1с	15\15		1,89	0,3	14,13	68
Хлеб ржано-пшеничный						
	Итого с					
	самост.бл					
	юдом-		73,00			
	Итого-		73,00			

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

