

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат из отварной свеклы с маслом раст.	80		5,3	12,9	5,4	159
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
Винегрет овощной (без лука)	сред.		3,21	7,9	6,02	109
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15	6,6	225
Гуляш из говядины	50\50		15,2	17,7	2,84	231
Шашлычок из куриных грудок	90		17,1	17,2	1,2	226
Рыба(филе)запеченая с сыром ,соусом	70\5\5		17,5	10,6	2,7	175
Переменка						
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
Рис отварной	1480		4,6	6,5	48	269
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.		2,33	0,5	28,12	126
Хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный 1с	15\15		1,89	0,3	14,13	68
Итого-	73	28,39	32,6	83,37	764	

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

