

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
24 октября 2022 г ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	Выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>						
Овощи натуральные(помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
Салат из белокачанной капусты	100		1,55	5,1	9,41	91
Фрукты свежие(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Грудка куриная в томатном соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Плов с говядиной	40/160		6,77	5,4	43,13	248
Макаронные изделия отварные	180					
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих фруктов(яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,8	91
		<b>73,00р.</b>				



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

