

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
Салат Столичный	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		3,10	10,20	9,70	146
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба(филе)запечённая с сыром, соусом переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,7	365
Бифштекс по- домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
	сред.		17,14	24,28	6,17	314
ГАРНИРЫ						
Макароны отварные (с маслом сливоч)	200		7,434	6,67	47,3	279
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		5,84	7,06	32,65	219
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200\8				8	32
Компот из плодов сушеный (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный \ хлеб пшеничный 1с	15\15		1,89	0,3	14,13	68
			73,00			
	Итого-					

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

