

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
28 ФЕВРАЛЯ 2023 г ВТОРНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Яйцо под соусом Переменка с згорожком	48\10\5		6,5	11,3	1,1	132
Салат Столичный	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат из отварной свеклы с маслом раст.	100		1,43	6,09	8,36	94
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба(филе)запеченная с сыром,соусом Перем.	70\5\5					
Нагетсы куриные	5шт\80		17,5	10,6	2,7	175
Гуляш из говядины	50\50		16,3	19,7	2,82	250
Грудки куриные по французски	200		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		18,9	32,2	18,78	441
			18,89	32,22	18,78	441
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,38	0,03	23,32	96,33
Хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный 1с	1515		1,89	0,3	14,13	68

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

