Меню

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
28 ноября 2022 г понедельник

1 день

Наименование блюд	выход	ст - ть	белки	жиры	углев.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)					
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24
Салат из моркови	100		1,05	10,1	15,6
	сред.		**0,66**	**3,80**	**5,96**
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47
Грудки куриная запечённые с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33	1,8
	сред.		**7,60**	**7,55**	**2,20**
ГАРНИРЫ					
Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9
Спагетти отварные(с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1
	сред.		**12,21**	**15,10**	**34,50**
НАПИТКИ					
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0	11,2
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8		0	0	8
	сред.		**0,05**	**0,00**	**6,40**
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38
	Итого с самост.блюдом-	**73,00**	**14,20**	**20,60**	**28,6**
	Итого-		**22,66**	**26,75**	**64,44**

Директор
Калькулятор
Зав. производством