для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23

28 декабря 2022 г СРЕДА

Меню

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		**1,89**	**7,27**	**8,99**	**110**
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из куриных грудок	50\50		14,6	15,3	3,235	209
Нагетсы куриные	5шт\80		16,6	20,7	4,3	266
	сред.		**14,99**	**13,97**	**5,11**	**205**
ГАРНИРЫ						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
	сред.		**4,96**	**6,37**	**29,19**	**196**
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.		**0,04**	**0,04**	**9,95**	**41**
Хлеб ржано-пшеничный\ хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого-	**73,00**				
	Итого с самост.блюдом-					

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88
poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»