

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
29 сентября 2023г ПЯТНИЦА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100		1,3	6,1	6,5	87
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба(филе)по-Итальянски с сыром соусом Переменка	80/5		19,9	4,3	2,4	128
Шашлык из куриных грудок(на шампуре) с соусом Переменка	90		17,1	17,2	1,2	226
Котлеты Домашние(мясо-картофельные)	90		12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	50\50		15,2	17,7	2,84	231
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные(м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

