

Меню

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

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Плоды свежие (яблоки) 120 0,48 0,48 11,76 56

сред. 2,17 7,41 9,16 113

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Чахохбили из куриных грудок 60\50 12,6 16,6 7 229

ГАРНИРЫ

Рис отварной 180 4,6 6,5 48 269

сред. 4,91 7,02 37,11 232

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром и лимоном 200\8\5 0,05 8,13 34

Компот из плодов сушеных (урюк) 200 1 0,1 30,56 128

сред. 0,53 0,04 19,35 81

Хлеб ржано-пшеничный 20\20 2,52 0,4 18,84 91
хлнб пшеничный

Итого- 73,00

Итого с
самост.бл
юдом-

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

