

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	70		4,85	9,8	7,28	137
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
Винегрет овощной (без лука)	100		1,22	10,2	7,17	126
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из филе грудок индейки	40\40		8	10	1,7	130
Рыба запеченая (филе)	75		17,3	10	3,3	171
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,2	226
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180\5		13	20	25	331
ГАРНИРЫ						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	8	32
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15\15		1,89	0,3	14,13	68
Итого		73				

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»