

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
2 ноября 2022 г СРЕДА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
	<b>сред.</b>		<b>0,84</b>	<b>6,75</b>	<b>3,59</b>	<b>79</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запечённая(филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
Нагетсы куриные с соусом томатным	5/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	<b>сред.</b>		<b>12,43</b>	<b>11,65</b>	<b>2,76</b>	<b>164</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Плов с говядиной	40/160		11,9	15	42,76	357
Картофель запечённый(с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
Каша гречневая	180		4,2	5,6	26,41	173
	<b>сред.</b>		<b>7,70</b>	<b>11,60</b>	<b>35,58</b>	<b>280</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов(яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>6,63</b>	<b>27</b>
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,99</b>	<b>30,04</b>	<b>48,6</b>	<b>550</b>	
Итого с самост.бл юдом-						



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
2 ноября 2022 г СРЕДА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
	<b>сред.</b>		<b>0,84</b>	<b>6,75</b>	<b>3,59</b>	<b>79</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запечённая(филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
Нагетсы куриные с соусом томатным	5/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	<b>сред.</b>		<b>12,43</b>	<b>11,65</b>	<b>2,76</b>	<b>164</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Плов с говядиной	40/160		11,9	15	42,76	357
Картофель запечённый(с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
Каша гречневая	180		4,2	5,6	26,41	173
	<b>сред.</b>		<b>7,70</b>	<b>11,60</b>	<b>35,58</b>	<b>280</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов(яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>6,63</b>	<b>27</b>
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,99</b>	<b>30,04</b>	<b>48,6</b>	<b>550</b>	
Итого с самост.бл юдом-						



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

