

Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее 23

2 декабря 20202 г ПЯТНИЦА

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
Салат Столичный с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		1,45	3,35	4,29	54
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Сосиски отварные	2/100		10,4	20,1	0,8	226
Грудка куриная в в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
Рыба(филе)запечёная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	сред.		9,45	10,33	1,78	138
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
	сред.		4,07	5,60	26,44	174
НАПИТКИ						
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0	11,2	46
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8		0	0	8	32
	сред.		0,05	0,00	6,40	26
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Итого с самост.бл юдом-	73,00		3,38	3,65	24,8	148
Итого-			16,90	19,57	53,03	460

Директор
Калькулятор
Зав. производством



@depta.kzn

