

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
30 сентября 2022 г ПЯТНИЦА

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углев. ККАЛ

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Овощи натуральные(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24
Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,1	9,41	91
Салат из моркови	100	1,05	10,1	15,6	158

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба запечёная с сыром,соусом переменка	75/5	17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок на шампуре	80/10	13,9	17,9	1,4	221
Говядина со стручковой фасолью	40/50	15,6	21,6	4	274

## ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Пельмени для Умников и умниц	180/30	21,4	25,3	38,5	468

## НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41

Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	25/25	2,77	0,4	21,1	102
		<b>24,52</b>	<b>24,15</b>	<b>74,61</b>	<b>619</b>

73,00р.

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



# Меню

29 сентября 2022 года

ПЯТНИЦА

Наименование продуктов	Выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
Фрукты свежие(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Пудинг шоколадный	150		15,11	10,85	22,61	248
Напиток лимонный	200		0,14	0,01	24,43	101
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
			<b>18,06</b>	<b>19,46</b>	<b>74,35</b>	<b>550</b>
						<b>52,10р.</b>

## ОБЕД

Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10		4,3	8,4	17,5	163
Кекс волжский	50		3	10,4	29,8	211
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,6	0,01	8,14	34
хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
			<b>8,86</b>	<b>19,11</b>	<b>68,9</b>	<b>474</b>
						<b>48,00р.</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

