

Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее 2

30 ноября 2022 г СРЕДА

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
Фрукты свежие(яблоки)	120		0,48	0,48	11,76
Салат из фасоли ,кукурузы с сыром , сухариками с маслом раст.	75		5,2	10,5	7,8
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17
сред.			1,73	5,29	6,68
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235
Нагетсы куриные с соусом томатным	5/80/20		16,6	20,7	4,3
Рыба запечёная (филе)	75		17,3	10	3,3
сред.			12,13	11,50	2,71
ГАРНИРЫ					
Плов из говядины	40/160		11,9	15	42,76
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41
Картофель запечённый(с паприкой)					
сред.			5,37	6,87	23,06
НАПИТКИ					
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8		0	0	8
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9
сред.			0,03	3,97	19,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб	20/15		2,14	0,3	15,38
Итого-	73,00		19,25	27,62	51,45

Директор
Калькулятор
Зав. производством

@depta.kzn

