

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
5 мая 20223 г пятница

Наименование блюд	ВЫХОД	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>						
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Овощи натуральные свежие(помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Рыба(филе)запечёная с сыром соусом	80/5/10		19,5	13	0,4	197
Переменка						
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Шашлычок из куриных грудок	90		17,1	17,2	1,2	226
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
			0,04	0,04	9,95	41
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	30/25		3,4	0,5	25,8	125
			<b>34,89</b>	<b>32,2</b>	<b>63,35</b>	<b>715</b>
		<b>79,00р.</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

