

Меню

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
7 ноября 2022 г

1 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24
Салат из моркови	100		1,05	10,1	15,6
сред.			0,78	3,92	8,90

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6
сред.			4,87	5,25	3,21

ГАРНИРЫ

Плов с говядиной	40/160		11,9	15	42,76
Макаронные изделия отварные(с м/р)	180		6,77	5,4	43,13
сред.			9,34	10,20	42,95

НАПИТКИ

Компот из свежих плодов(яблок)	200		0,08	0,1	11,9
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8		0	0	8
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,06
сред.			1,13	0,54	16,32

Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84
Итого с самост.бл			4,43	4,86	44,1
Итого- 73,00			18,63	20,31	90,21

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

