

**Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
14 февраля 2024 г СРЕДА**

| Код | Наименование блюд | выход | ст-ть | белки | жиры | углев. |
|-----|-------------------|-------|-------|-------|------|--------|
|-----|-------------------|-------|-------|-------|------|--------|

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

|     |                       |     |  |     |     |     |
|-----|-----------------------|-----|--|-----|-----|-----|
| 147 | Фрукты свежие(яблоки) | 100 |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| 118 | Салат-бар             | 100 |  | 1,3 | 5,1 | 7,4 |

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

|            |                  |              |  |              |              |              |
|------------|------------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|
| 182        | Рыба запечённая  | 80           |  | 18,5         | 10,6         | 3,5          |
| 239        | Семли отварные   | 2шт/100      |  | 10,4         | 20,1         | 0,8          |
| 168        | Гуляш из индейки | 50/50        |  | 10           | 12,6         | 2,111        |
| <b>421</b> |                  | <b>сред.</b> |  | <b>18,68</b> | <b>25,11</b> | <b>29,97</b> |

**ГАРНИРЫ**

|            |                                   |              |  |             |             |              |
|------------|-----------------------------------|--------------|--|-------------|-------------|--------------|
| 200        | Картофель запеченный (с паприкой) | 150          |  | 3,51        | 8,25        | 28,42        |
| <b>228</b> |                                   | <b>сред.</b> |  | <b>5,74</b> | <b>7,66</b> | <b>33,93</b> |

**НАПИТКИ**

|            |                  |              |  |             |             |              |
|------------|------------------|--------------|--|-------------|-------------|--------------|
| 53         | Напиток яблочный | 200          |  | 0           | 0           | 13,1         |
| <b>111</b> |                  | <b>сред.</b> |  | <b>1,31</b> | <b>0,07</b> | <b>27,03</b> |

|    |  |       |  |      |      |       |
|----|--|-------|--|------|------|-------|
| 79 | Хлеб ржанно-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/15 |  | 2,14 | 0,32 | 16,38 |
|----|--|-------|--|------|------|-------|

**Итого- 79,00**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |