

# Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23  
15 ФЕВРАЛЯ 2024 г ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>					
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8
Салат -бар	100		1,5	5,1	4,6
		<b>сред.</b>	<b>2,66</b>	<b>7,48</b>	<b>14,03</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Рыба запечённая с овощами	90/30		19	11,9	3,1
Шашлык куриный (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,2
Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5
Пельмени Для Умников и умниц отварные с маслослив.	180/5		21	11,04	43
		<b>сред.</b>	<b>18,38</b>	<b>18,14</b>	<b>3,20</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Спагетти отварные(масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1
		<b>сред.</b>	<b>5,18</b>	<b>6,86</b>	<b>35,89</b>
<b>НАПИТКИ</b>					
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5
		<b>сред.</b>	<b>1,58</b>	<b>0,72</b>	<b>24,48</b>
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38
		<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>30,32</b>	<b>33,57 96,44</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

