

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
-------------------	-------	-------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар	100	1,5	5,1	15,4	131

сред.	3,59	5,92	8,59	93
-------	------	------	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба(филе) по-Московски	75/20	19,1	14,1	1,9	212
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,7	30,4	1,0	371
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226

сред.	18,55	17,32	3,66	244
-------	-------	-------	------	-----

ГАРНИРЫ

Лазанья с мясом	200	21,70		36,80	493
Макаронные изделия(м/раст.)	180	6,80	5,40	43,10	243

сред.	5,14	5,50	32,70	201
-------	------	------	-------	-----

НАПИТКИ

Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
------------------	-----	-----	-----	------	----

сред.	2,33	0,54	28,12	126
-------	------	------	-------	-----

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
----------------------------------	-------	------	------	-------	----

Итого	79,00	28,45		126,2	891
-------	-------	-------	--	-------	-----

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

