

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
13 ЯНВАРЯ 2023 г ПЯТНИЦА

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе)запеченная с сыром , соусом Переменка	70\5\5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок(на шампуре)	80\5		19,6	26,8	1,51	324
Гуляш из говядины	50\50		15,2	17,7	2,84	231

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180		4,6	6,5	18	269
Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	0,8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0	11,15	46

Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	20\15		2,14	0,3	16,38	79
			20,43	25,35	67,05	582

73,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»