

Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 1
15 ноября 2022 г вторник

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат Столичныйс соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
Салат Мечта	100		2,08	15,24	6	170
	сред.		2,20		4,94	148
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
Рыба (филе)	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		9,93	7,50	3,87	121
ГАРНИРЫ						
Грудки куриныепо_французски	180		17	29	16,9	397
	сред.		8,50	14,50	8,45	199
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/5		0,05	0	8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01	0	10,2	41
	сред.		0,02	0,00	2,71	11,33
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого-		73	21,61	22,84	33,12

Директор
Калькулятор
Зав. производством

