

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
19 октября 2022 г СРЕДА

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Винегрет овощной	100		1,22	10,2	7,17	126
Салат из белокачан.капусты с огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запечённая(филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
Нагетсы	5/80/20		16,6	20,7	4,3	266

ГАРНИРЫ

Плов с говядиной	40/160		11,9	15	42,76	357
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Картофель запечённый	150		3,5	8,2	28,4	202

НАПИТКИ

Компот из свежих плодов(яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68

73,00р.

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📧 @depta.kzn

