

Меню

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

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Салат из свежих помидоров(без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77
Салат "Каприз"	80		2,2	9,6	4,5	115
Салат из моркови	100		1,05	10,1	15,6	158
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба запечёная с сыром, соусом переменка	75/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,1	210
Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Пельмени для Умников и умниц отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,5	442
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из замороженной вишни	200		0,14	0	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный	25/20		2,77	0,4	21,1	102
73,00р.						

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📱 @depta.kzn

