

Меню

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
30 декабря 2022г ПЯТНИЦА

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
------------------------	-----	--	------	------	-------	----

сред.		2,94	6,42	10,49	113
-------	--	------	------	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Грудка куриная в томатном соусе	50\50		9,9	10,6	3,6	150
---------------------------------	-------	--	-----	------	-----	-----

сред.		14,25	16,26	3,68	218
-------	--	-------	-------	------	-----

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
-----------------------	-----	--	-----	-----	-------	-----

сред.		4,12	6,20	23,62	169
-------	--	------	------	-------	-----

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200\8		0	0	8	32
-------------------------------------	-------	--	---	---	---	----

лимоном						
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	106

сред.		0,08	0,05	17,27	70
-------	--	------	------	-------	----

хлеб пшеничный 1с	20\20		2,52	0,4	18,84	91
Хлеб ржано-пшеничный						

Итого с
самост.бл
юдом- 73,00
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»