

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
3 ноября 2022 г ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Овощи натуральные(огурцы)	75		0,53	0,1	1,43	8
Салат Прага	100		6,5	12	1,8	142
Салат Каприз	80		2,2	9,6	4,5	115
	сред.		2,31	5,43	1,93	66
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Пожарские с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1	332
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		19,10	17,85	4,76	255
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные(с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		5,69	5,95	45,57	259
НАПИТКИ						
Чай черный с сахаром,лимоном	200/8/5		0,05	0	8,13	34
Напиток из замороженной клюквы	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,06	0,01	6,58	27
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
Итого-	73,00		29,92	29,64	79,9	709
Итого с самост.б людом-						

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📱 @depta.kzn

