

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
6 декабря 2022 г ВТОРНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат Столичный	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат "Мечта"	120/0,5шт		9,4	11,07	9,05	173
	сред.		5,90	6,84	15,25	148
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60\40		23,05	23	1,36	306
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Рыба(филе)запечённая с сыром	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
соусом Переменка						
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные(с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
	сред.		10,66	11,70	69,56	429
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0	11,15	46
	сред.		0,38	0,03	23,32	96,33
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого- 69,00 27,22 32,19 93,33 779,3						

Директор
Калькулятор
Зав. производством

