

Меню

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

Наименование блюд выход ст-ть белки жиры углев.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17
Салат из моркови	100	1,05	10,1	15,6

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84
Рыба(филе)запечённая с сыром,соусом	70/5/5	17,5	10,6	2,7

Переменка

Шашлычок из куриных грудок(на шампуре)	90/10	22	30,1	1,7
сред.		16,27	17,79	3,53

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	4,6	6,5	48
Пюре картофельное	150	3,28	4,7	22,03

сред. 5,45 7,10 37,77

Чай пакетированный с сахаром	200/8			8
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0	11,15

сред. 1,61 0,56 27,84

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,30	14,13
---	-------	------	------	-------

Итого с
самост.блю
дом-

73	41,54	24,72	117,7
Итого-	73	27,02	28,96 98,70

Директор
Калькулятор
Зав. производством

10216031470

@depta.kzn

