

# Меню

ЧЕТВЕРГ 5 марта

ШКОЛА № 130 осн.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД,г.	БЕЛКИ,г.	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
<b>ОБЕД по 10,70 руб.</b>						
Каша гречневая вязкая	160	5,602	5,068	36,906	158	
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,989	32	
Хлеб Сельский	15	0,75	0,15	6,75	33	

<b>ОБЕД по 66 руб.</b>						
Котлеты Appetитные	90	13,536	12,99	2,338	204	
Рогу овощное	150	5,602	5,068	7,986	149	
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,989	32	
Хлеб Сельский	30	1,5	0,3	13,5	77	

<b>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР САЛАТЫ</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	
Салат БУРЯЧОК	100	1,17	5,085	11,2	123	
Салат из солёных огурцами с зел.горошком	100	1,49	5,251	10,-72	62	

<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с горохом	250	2,285	5,385	16,925	126	
Грудки куриные отварные	10	2,269	1,906	0,377	28	
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,197	0,126	7,746	37	

<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты Appetитные	90	13,536	12,99	2,338	204	
Рыба по-МОСКОВСКИ	100/20	23,354	15,09	1,79	238	
Фрикассе из куриных грудок	50/50	14,255	29,67	1,601	330	
Птица отварная	100	26,546	38,18	3,554	283	
Тефтели ЛАКОМКА в соусе для запекания	60/40	22,738	30,74	1,801	258	
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/40	19,346	21,89	12,91	186	
Буритос с курицей сыром	180	21,588	35,26	29,591	525	

<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рогу овощное	180	6,46	7,326	34,949	175	
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,364	9,173	20,173	297	
Макаронны отварные	180	6,722	6,079	43,083	254	

<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пакетир.с сахаром,лимоном	200/8/5	0,045	0,005	8,134	34	
Компот из компотной смеси	200	0,8	0,064	9,46	46	
Хлеб Сельский/пшеничный	20/20	1,26	0,18	6,42	46	

93-00

ДИРЕКТОР  
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ

