

Меню

СРЕДА 10 ДЕКАБРЯ

ШКОЛА № 130 осн.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД

ОБЕД по 10,30 руб.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД,г.	БЕЛКИ,г.	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Каша пшённая вязкая	150	4,229	5,007	24,235	159	
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,989	32	
Хлеб Сельский	15	0,75	0,15	6,75	33	

ОБЕД по 63 руб.

Котлета АППЕТИТНЫЕ	90	10,769	9,869	8,996	168	
Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,645	22,028	144	
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,989	32	
Хлеб Сельский	30	1,5	0,3	13,5	77	

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР САЛАТЫ

Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	
Салат из квашеной капусты	100	1,596	5,096	8,24	88	
Салат из моркови	100	1,17	5,085	11,2	96	

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ с капустой и картофелем	250	1,775	5,166	12,3	103	
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлета АППЕТИТНЫЕ	90	10,769	9,869	8,996	168	
Рыба запечённая с сыром	90/10	20,981	9,117	3,177	180	
Медальоны из куриных грудок	80/30	24,46	27,31	4,057	361	
Птица запечённая	100	26,697	24,45	0,97	332	
Плов с куриными грудками	40/160	15,449	19,298	45,885	426	

ГАРНИРЫ

Каша гречневая рассыпчатая	180	7,946	6,479	31,05	214	
Рис отварной	180	4,601	6,521	48,017	269	
Спагетти отварные	180	6,722	6,079	43,083	254	
Капуста брокколи отварная	180	5,599	6,195	7,999	55	

НАПИТКИ

Чай пакетир.с сахаром,лимоном	200/8/5	0,045	0,005	8,134	34	
Кисель из концентрата	200			13,1	53	

Хлеб Сельский/пшеничный	20/20	1,26	0,18	6,42	46	
-------------------------	-------	------	------	------	----	--

89-00

ДИРЕКТОР

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ

