

# Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 12 ЯНВАРЯ

ШКОЛА № 130 осн.

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                      | ВЫХОД,г. | БЕЛКИ,г | ЖИРЫ,г. | УГЛЕВОДЫ | Ккал. | ЦЕНА  |
|----------------------------------------|----------|---------|---------|----------|-------|-------|
| <b>ОБЕД по 10,70 руб.</b>              |          |         |         |          |       |       |
| Каша пшённая вязкая                    | 160      | 4,508   | 5,311   | 25,853   | 170   |       |
| Чай с сахаром                          | 200/8    | 0,007   | 0,002   | 7,986    | 32    |       |
| Хлеб Сельский                          | 15       | 0,75    | 0,15    | 6,75     | 33    |       |
| <b>ОБЕД по 66 руб.</b>                 |          |         |         |          |       |       |
| Пельмени отварные с маслом             | 180/5    | 12,05   | 14,359  | 28,169   | 290   |       |
| Кисель из концентрата                  | 200      |         |         | 13,1     | 53    |       |
| 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 из моркови                       | 100      | 1,17    | 5,085   | 11,2     | 96    |       |
| Салат из белокочанной капусты          | 100      | 1,552   | 5,085   | 9,408    | 91    |       |
| <b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>                    |          |         |         |          |       |       |
| Щи из св.капусты с картофелем          | 250      | 1,818   | 5,195   | 8,94     | 91    |       |
| Грудки куриные отварные                | 10       | 2,394   | 2,061   |          | 28    |       |
| Сметана                                | 10       | 0,26    | 1,5     | 0,36     | 18    |       |
| <b>Вторые блюда</b>                    |          |         |         |          |       |       |
| Рыба запечённая по-МОСКОВСКИ           | 80/20    | 20,236  | 14,495  | 1,938    | 213   |       |
| Мясо тушёное                           | 50/50    | 15,89   | 18,31   | 2,553    | 238   |       |
| Котлеты из мяса птицы запечён. с сыром | 90       | 8,093   | 9,93    | 7,071    | 150   |       |
| Наггетсы куриные                       | 100      | 23,06   | 25,88   | 9,264    | 357   |       |
| Пельмени отварные с маслом             | 180/5    | 15,45   | 15,359  | 34,197   | 337   |       |
| Блинчики со сгущённым молоком          | 180/20   | 11,34   | 8,396   | 66,9     | 390   |       |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                         |          |         |         |          |       |       |
| Каша гречневая рассыпчатая             | 180      | 7,946   | 6,479   | 31,05    | 214   |       |
| Макароны отварные                      | 180      | 6,722   | 6,079   | 43,083   | 254   |       |
| Рис отварной                           | 180      | 4,601   | 6,521   | 48,017   | 269   |       |
| <b>НАПИТКИ</b>                         |          |         |         |          |       |       |
| Чай пакетир.с сахаром, лимоном         | 200/8/5  | 0,045   | 0,005   | 8,134    | 34    |       |
| Напиток из урюка                       | 200      | 0,8     | 0,064   | 9,46     | 42    |       |
| Хлеб Сельский/пшеничный                | 20/20    | 1,26    | 0,18    | 6,42     | 46    |       |
|                                        |          |         |         |          |       | 93-00 |

ДИРЕКТОР  
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ

ДЕПАРТАМЕНТ  
ПИТАНИЯ

20  
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ