

Меню

ЧЕТВЕРГ 15 ЯНВАРЯ

ШКОЛА № 130 осн.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД

ОБЕД по 10,70 руб.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Каша гречневая вязкая	140	2,81	3,717	17,67	133	
Напиток из урюка	200	0,8	0,064	18,46	79	
Хлеб Сельский	15	0,75	0,15	6,75	33	

ОБЕД по 66 руб.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Котлеты НЕЖНЫЕ	90	11,6	8,288	6,947	192	
Каша полбяная вязкая	150	3,6	4,614	19,422	134	
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48	
Хлеб Сельский	30	1,5	0,3	13,5	77	

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР САЛАТЫ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	
Салат ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	5,168	11,189	98	
Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,089	8,36	94	

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,048	20,875	123	
Грудки куриные отварные	10	2,39	2,061		28	

ВТОРЫЕ БЛЮДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,8	24,686	1,575	319	
Рыба по-МОСКОВСКИ	80/20	20,2	14,495	1,938	219	
Котлеты НЕЖНЫЕ запеченные с сыром	90/10	12,2	11,574	10,065	193	
Плов с говядины	30/160	13,6	15,543	35,965	338	
Блинчики со сгущённым молоком	180/20	11,3	8,396	66,9	390	

ГАРНИРЫ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,479	31,05	214	
Рагу овощное	180	3,36	9,173	20,173	178	
Спагетти отварные	180	6,72	6,079	43,083	254	

НАПИТКИ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Чай пакетир.с сахаром	200/8			7,984	32	
Напиток из урюка	200	0,8	0,064	9,46	42	

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
Хлеб Сельский/пшеничный	20/20	1,26	0,18	6,42	77	

93-00

ДИРЕКТОР
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ

