

# Меню

ЧЕТВЕРГ 29 ЯНВАРЯ

ШКОЛА № 130 осн.

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                   | ВЫХОД,г. | БЕЛКИ,г. | ЖИРЫ,г. | УГЛЕВОДЫ | Ккал. | ЦЕНА |
|-------------------------------------|----------|----------|---------|----------|-------|------|
| <b>ОБЕД по 10,70 руб.</b>           |          |          |         |          |       |      |
| Каша гречневая вязкая               | 140      | 2,808    | 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    |      |
| <b>ОБЕД по 66 руб.</b>              |          |          |         |          |       |      |
| Котлеты НЕЖНЫЕ                      | 90       | 11,557   | 8,288   | 6,947    | 192   |      |
| Каша полбяная вязкая                | 150      | 3,595    | 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    |      |
| <b>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР САЛАТЫ</b>       |          |          |         |          |       |      |
| Яблоки                              | 100      | 0,4      | 0,4     | 9,8      | 47    |      |
| Салат ВИТАМИННЫЙ                    | 100      | 1,317    | 5,168   | 11,189   | 98    |      |
| Салат из свеклы отварной            | 100      | 1,425    | 6,089   | 8,36     | 94    |      |
| <b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>                 |          |          |         |          |       |      |
| Суп картофельный с вермишелью       | 250      | 2,86     | 3,048   | 20,875   | 123   |      |
| Грудки куриные отварные             | 10       | 2,394    | 2,061   |          | 28    |      |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                 |          |          |         |          |       |      |
| Голень куриная в сливочном маринаде | 90       | 22,752   | 24,686  | 1,575    | 319   |      |
| Рыба по-МОСКОВСКИ                   | 80/20    | 20,236   | 14,495  | 1,938    | 219   |      |
| Котлеты НЕЖНЫЕ запеченные с сыром   | 90/10    | 12,214   | 11,574  | 10,065   | 193   |      |
| Плов с говядины                     | 30/160   | 13,604   | 15,543  | 35,965   | 338   |      |
| 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   |      |
| Рагу овощное                        | 180      | 3,364    | 9,173   | 20,173   | 178   |      |
| Спагетти отварные                   | 180      | 6,722    | 6,079   | 43,083   | 254   |      |
| <b>НАПИТКИ</b>                      |          |          |         |          |       |      |
| Чай пакетир.с сахаром               | 200/8    |          |         | 7,984    | 32    |      |
| Напиток из урюка                    | 200      | 0,8      | 0,064   | 9,46     | 42    |      |
| Хлеб Сельский/пшеничный             | 20/20    | 1,26     | 0,18    | 6,42     | 77    |      |

93-00

ДИРЕКТОР  
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ

