

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 30 марта

ШКОЛА № 130 осн.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД,г.	БЕЛКИ,г	ЖИРЫ,г.	УГЛЕВОДЫ	Ккал.	ЦЕНА
ОБЕД по 10,70 руб.						
Каша пшённая вязкая	150	4,508	5,311	25,853	159	
Чай с сахаром,лимоном	200/8/5	0,007	0,002	7,986	34	
Хлеб Сельский	15	0,75	0,15	6,75	33	
ОБЕД по 66 руб.						
Котлеты Сытные запечённые с сыром	90/10	16,09	16,908	6,104	238	
Рис отварной	150	3,5	4,643	22,028	224	
Чай с сахаром	200/8	0,007	0,002	7,986	32	
Хлеб Сельский	30	1,5	0,3	13,5	77	
СВОБОДНЫЙ ВЫБОР САЛАТЫ						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	55	
Салат ИТАЛЬЯНСКИЕ КАНИКУЛЫ	100	1,614	8,648	9,586	123	
Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	
Оладье со сгущенным молоком	40	4,52	5,349	15,55	128	
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
Щи из св.капусты с картофелем	250	1,818	5,195	8,94	91	
Грудки куриные отварные	10	2,394	2,061		28	
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,197	0,126	7,746	37	
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	18	
Вторые блюда						
Рыба запечёная с сыром	90/10	20,236	14,495	1,938	180	
Мясо тушёное	50/50	15,89	18,31	2,553	238	
Котлеты Сытные запечённые с сыром	90/10	16,09	16,908	6,104	238	
Пельмени отварные с маслом	180/5	23,06	25,88	9,264	385	
Мясо БОЛОНЬЕЗЕ	100	10,13	11,94	8,435	183	
Тефтели ЛАКОМКА в соусе для запекания	60/40	9,187	11,012	10,13	176	
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,946	6,479	31,05	214	
Макаронны отварные	180	6,722	6,079	43,083	254	
Рис отварной	180	4,601	6,521	48,017	269	
НАПИТКИ						
Чай пакетир.с сахаром	200/8	0,045	0,005	8,134	32	
Кисель из концентрата	200			13,1	53	
Хлеб Сельский/пшеничный	20/20	1,26	0,18	6,42	46	93-00

ДИРЕКТОР
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ

