

МБОУ "Лицей №78 "Фарватер"  
Приволжского района г. Казани

01 апреля 2025

| <b><u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u></b>                   | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Угл-ды</b> | <b>Ккал</b> |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| <b><u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u></b>                  |              |              |             |               |             |
| Фрукты свежие (яблоки)                          | 100          | 0,4          | 0,4         | 9,8           | 47          |
| Салат из свежих помидоров (без лука)            | 100          | 1,045        | 6,18        | 3,61          | 77          |
| <b><u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u></b>                      |              |              |             |               |             |
| Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом перемена | 80/5/5       | 15,79        | 6,59        | 3,025         | 144         |
| Котлеты столичные запеченные                    | 90           | 12,61        | 13,65       | 7,77          | 202         |
| Пельмени для Умников и Умниц отварные с маслом  | 180/5        | 20,45        | 16,36       | 44,197        | 415         |
| Жаркое из филе куриных грудок                   | 40/160       | 13,56        | 16,74       | 37,67         | 376         |
| <b><u>ГАРНИРЫ</u></b>                           |              |              |             |               |             |
| Рис отварной                                    | 180          | 4,601        | 6,52        | 48,01         | 269         |
| <b><u>НАПИТКИ</u></b>                           |              |              |             |               |             |
| Чай пакетированный с сахаром, лимоном           | 200/8/5      | 0,045        | 0,005       | 8,134         | 34          |
| Компот из свежих плодов, яблоки                 | 200          | 0,135        | 0,023       | 11,15         | 49          |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с              | 20/20        | 2,52         | 0,36        | 18,84         | 91          |
| <b>ИТОГО: 89.00 руб</b>                         |              |              |             |               |             |

Ознакомлена  
Директор



А.Г. Урманчеева

МБОУ "Лицей №78 "Фарватер"  
Приволжского района г.Казани

01 апреля 2025

| <u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>                  | Выход | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал |
|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Щи из свежей капусты, картофелем        | 250   | 8,05  | 5,12  | 37,69  | 229  |
| Фрикадельки мясные для супов (отварные) | 11    | 2,24  | 1,9   | 0,246  | 27   |
| Сметана                                 | 5     | 0,13  | 0,75  | 0,18   | 8    |
| Пицца с курицей и сыром                 | 85    | 14,95 | 17,6  | 30     | 330  |
| Чай с сахаром                           | 200/8 | 0,021 | 0,005 | 7,89   | 32   |
| Хлеб ржано-пшеничный                    | 15    | 0,75  | 0,15  | 6,75   | 33   |
| ИТОГО: 63,00 руб                        |       |       |       |        | 659  |

Ознакомлена

Директор



А.Г. Урманчеева

МБОУ "Лицей №78 "Фарватер"  
Приволжского района г.Казани

01 апреля 2025

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>           | Выход | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал |
|--------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Салат из белокочанной капусты              | 60    | 0,96  | 3,051 | 5,51   | 54   |
| Пельмени для умников и умниц отварные с ма | 160/5 | 16,66 | 16,28 | 39,25  | 370  |
| Напиток яблочный                           | 200   | 0,1   | 0,1   | 12,43  | 52   |
| Хлеб ржано- пшеничный                      | 30    | 1,5   | 0,3   | 13,5   | 77   |
| ИТОГО: 63,00 руб                           |       |       |       |        | 553  |

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева