

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

02 сентября 2025

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд горячий с сыром (батон в/с)	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,8	64
Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,78	132
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) по-московски	70/20	17,02	14,72	1,79	209
Голень запеченная	90	22,79	24,68	1,58	319
Нагетсы куриные	80	16,33	19,68	2,82	250
Запеканка картофельная с мясом	180	13,09	11,46	26,71	262
Оладьи со сгущенным молоком 2шт	70	1,08	3,088	7,95	64
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной	180	4,601	6,52	48,01	269
Спагетти отварные	180	6,72	6,07	43,08	254
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			7,98	32
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
ИТОГО: 89.00 руб					

Ознакомлена,
Директор



А.Г. Урманчиева