

Меню

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

05 декабря 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (м/слив)	150	5,667	4,5	35,92	207
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					468

Согласовано.
Директор



А.Т. Урманчеева

Меню

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

05 декабря 2023

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной	250/5	1,95	6	9,12	99
Пирог зебра	50	3,78	14,4	22,32	234
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб пшеничный (белый)	30	2,28	0,24	14,8	71
ИТОГО: 55,00 руб					504

Согласовано.

Директор



А.Т. Урманчеева

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

05 декабря 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат с фасолью (фасоль консер, морковь отвар, огурцы солен, м/раст)	80 40	2,44	6,7	6,8	98
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,7	30,4	1,8	371
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,9	2,6	208
Жаркое по домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушеная	180	4,32	7,4	18,24	160
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из вишни	200	0,12	0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/15	2,14	0,3	16,38	79
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано
Директор



А.Т. Урманчеева