

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

06 мая 2025

| <b>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>                           | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Угл-ды</b> | <b>Ккал</b> |
|--------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| <b><u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u></b>                   |              |              |             |               |             |
| Плоды свежие (яблоки)                            | 100          | 0,4          | 0,4         | 9,8           | 47          |
| Салат из свежих помидоров (без лука)             | 100          | 1,045        | 6,18        | 3,61          | 77          |
| Салат з белокочанной капусты                     | 100          | 1,6          | 5,08        | 9,18          | 90          |
| <b><u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u></b>                       |              |              |             |               |             |
| Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом переменка | 80/5/5       | 15,79        | 6,59        | 3,025         | 144         |
| Голень запеченная                                | 90           | 22,79        | 32,6        | 2,16          | 393         |
| Пельмени для Умников и Умниц отварные с маслом   | 180/5        | 20,45        | 16,36       | 44,197        | 415         |
| Жаркое по-домашнему                              | 30/160       | 16,51        | 16,8        | 39,88         | 377         |
| <b><u>ГАРНИРЫ</u></b>                            |              |              |             |               |             |
| Рис отварной                                     | 180          | 4,601        | 6,52        | 48,01         | 269         |
| Макаронные изделия отварные                      | 180          | 6,72         | 6,07        | 43,08         | 254         |
| <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

06 мая 2025

| <u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>           | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|-------|-------|------|--------|------|
| Щи из свежей капусты, картофелем | 250   | 1,8   | 5,19 | 8,94   | 91   |
| Сметана                          | 10    | 0,26  | 1,5  | 0,36   | 16   |
| Пицца с курицей и сыром          | 85    | 14,95 | 17,6 | 30     | 330  |
| Напиток из вишни                 | 200   | 0,12  | 0,03 | 11,57  | 48   |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 15    | 0,75  | 0,15 | 6,75   | 33   |
| ИТОГО: 63,00 руб                 |       |       |      |        | 518  |

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

06 мая 2025

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>    | Выход | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Котлеты куриные нежные              | 90    | 1385  | 15,98 | 6,94   | 225  |
| Каша рисовая вязкая                 | 150   | 2,303 | 4,12  | 23,94  | 142  |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 25    | 0,275 | 0,05  | 0,95   | 6    |
| Напиток из вишни                    | 200   | 0,12  | 0,03  | 11,57  | 48   |
| Хлеб ржано- пшеничный               | 30    | 1,5   | 0,3   | 13,5   | 77   |
| ИТОГО: 63,00 руб                    |       |       |       |        | 498  |

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева