

Меню

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

08 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 маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,5	178
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/раст)	75	5,52	11,25	8,36	158
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) запеченная с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175
Шашлык из куриных грудок (с переменной на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
Котлеты (мясо-картофельные)	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл)	180	6,8	5,4	43,1	248
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано
Директор



А.Т. Урманчеев

Меню

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

08 декабря 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150
Компот из плодов сушеных (урюк)	200	0,8	0,06	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					441

Согласовано.

Директор



А.Т. Урманчеева

Меню

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

08 декабря 2023

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/15	2,04	6,7	12,66	119
Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	33,5	253
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб пшеничный (белый)	30	2,28	0,24	14,8	71
ИТОГО: 55,00 руб					540

Согласовано.

Директор



А.Т. Урманчеева