

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

09 декабря 2024

| <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)               | 90           | 0,48         | 0,48        | 11,76         | 56          |
| Салат из моркови                    | 100          | 1,182        | 1,086       | 7,266         | 20          |
| Салат из белокачанной капусты       | 100          | 1,552        | 5,085       | 9,408         | 91          |
| <b><u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u></b>          |              |              |             |               |             |
| Рыба филе по-московски              | 70/20        | 17,0         | 14,7        | 1,79          | 209         |
| Котлеты Appetitные мясо-куриные     | 90           | 10,0         | 12,7        | 10,98         | 198         |
| Плов с говядиной                    | 40/160       | 16,6         | 19,4        | 46,06         | 430         |
| Медальоны из куриных грудок с сыром | 80/5         | 21,8         | 23,9        | 1,81          | 310         |
| <b><u>ГАРНИРЫ</u></b>               |              |              |             |               |             |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 180          | 7,94         | 6,5         | 50,25         | 291         |
| Спагетти отварные                   | 180          | 6,72         | 6,079       | 43,083        | 254         |
| <b><u>НАПИТКИ</u></b>               |              |              |             |               |             |
| Чай с сахаром, лимоном              | 200/8/5      | 0,045        | 0,005       | 8,134         | 34          |
| Напиток из урюка                    | 200          | 0,02         | 0           | 7,99          | 32          |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с  | 20/20        | 2,52         | 0,36        | 18,84         | 91          |
| <b>ИТОГО: 79.00 руб</b>             |              |              |             |               |             |

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

09 декабря 2024

| <u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u> | Выход | Белки | Жиры   | Угл-ды | Ккал |
|------------------------|-------|-------|--------|--------|------|
| Суп картофельный       | 250   | 2,52  | 2,97   | 19,8   | 117  |
| Эчпочмак с говядиной   | 100   | 10,32 | 10,074 | 34,443 | 272  |
| Чай с сахаром          | 200/8 | 0,02  | 0      | 7,9    | 32   |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 20    | 1     | 0,2    | 9      | 44   |
| ИТОГО: 55,00 руб       |       |       |        |        | 465  |

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

09 декабря 2024

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u> | Выход  | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|
| Плов с куриными грудками         | 50/150 | 15,44 | 19,29 | 45,88  | 419  |
| Напиток из урюка                 | 200    | 0,8   | 0     | 18,46  | 32   |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 30     | 1,5   | 0,3   | 13,5   | 77   |
| ИТОГО: 55,00 руб                 |        |       |       |        | 528  |

Ознакомлена.  
Директор



А.Г. Урманчеева