

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

10 марта 2025

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	90	0,636	0,36	8,82	42
Салат из свеклы отварной (с маслом)	100	2,21	2,26	1,9	37
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба филе по-московски	70/20	17,0	14,7	1,79	209
Ёжики мясные с рисом в соусе для запекания	60/30	10,7	12,9	9,08	195
Грудки куриные (филе) в томатном соусе	50/50	13,7	13,3	2,51	185
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной	180	4,6	6,52	48,01	269
Макаронные изделия отварные	180	6,72	6,079	43,083	254
<u>НАПИТКИ</u>					
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
ИТОГО: 89.00 руб					

Ознакомлен.
И.о. директора



Яруллин Э.И.

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

10 марта 2025

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп картофельный с вермишелью	200	3,55	4,75	37,89	209
Эчпочмак с говядиной	100	10,32	10,074	34,43	272
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,5	22
ИТОГО: 63,00 руб					535

Ознакомлен.

И.о. директора



Яруллин Э.И.

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

10 марта 2025

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плов с куриными грудками	50/150	15,75	18,58	45,88	414
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	1,5	7
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55
ИТОГО: 63,00 руб					508

Ознакомлен.
И.о. директора



Яруллин Э.И.