

Меню

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

10 октября 2023

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат - бар	100	2	6,2	8,5	99
огурцы свежие	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
<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	19,5	13	0,4	197
Шашлычок из куриных грудки (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,2	226
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Жаркое из птицы (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	200/8			8	32
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

Зав. уф. фр.



А.Т. Урманчаев

Меню

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

10 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Шашлычок из куриных грудок (с Переменкой, на ш	70	13,3	13,4	0,9	176
Капуста тушеная	100	2,4	4,1	10	88
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					329

Согласовано

Директор



[Handwritten signature]

А. Т. Урманчеев

[Handwritten signature]

Меню

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

10 октября 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	250/10	2	6,7	12,7	120
Пирог зебра	50	3,78	14,4	22,32	234
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
ИТОГО: 55,00 руб					520

Согласовано.

Директор

Зав. каф.



А.Т. Урманчеева