

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

10 октября 2024

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат-бар огурцы свежие капуста свежая масло растительное	100	1,27	5,1	3,34	75
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) запеченая	100	18,005	7,039	3,53	150
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30	9,81	11,74	6,67	172
Плов с птицей	40/160	15,4	19,3	45,88	426
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Макаронные изделия отварные мр	180	6,72	6,1	43,08	254
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	34
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Ознакомлена
Директор



А.Т. Урманчеева

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

10 октября 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Борщ со свежей капустой	250	1,775	5,166	12,3	103
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Пицца с сыром	85	13,6	11,4	24	252
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 55,00 руб					488

Ознакомлена

Директор



А. Т. Урманчеева

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

10 октября 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	9,92	12,208	7,158	178
Картофель запеченый	150	3,51	8,3	28,4	202
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
ИТОГО: 55,00 руб					445

Ознакомлен

Директор



А.Т. Урманчеева