

Меню

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

10 ноября 2023

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	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, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано
Директор



А.Т. Урманчеев

Меню

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

10 ноября 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 замороженной черной смородины	200	0,14	0	11,15	46
Хлеб пшеничный (белый)	40	3,04	0,32	19,7	94
ИТОГО: 55,00 руб					568

Согласовано.
Директор



А. Т. Урманчеева

Меню

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

10 ноября 2023

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)					
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					433

Согласовано
Директор



А.Т. Урманчеева