

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

10 декабря 2025

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат из квашенной капусты	100	1,59	5,09	8,24	88
Бутерброд с сыром	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Салат из моркови	100	1,18	5,08	11,26	97
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) запеченная с сыром	90/10	20,98	9,17	3,17	180
Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный	90	13,49	12,03	8,36	192
Котлеты аппетитные запеченные	90	10,76	9,86	8,99	168
Говядина запеченная со стручковой фасолью	45/45	14,04	19,47	3,6	246
Плов с куриными грудками	30/160	12,76	12,98	34,88	306
Блинчики со сгущенным молоком 4шт	180/20	11,34	8,39	66,9	390
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,47	50,24	291
Спагетти отварные	180	6,72	6,07	43,08	254
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,045	0,005	8,134	34
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
<b>ИТОГО: 89.00 руб</b>					

Ознакомлена.  
Директор



А.Г. Урманчезева

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

10 декабря 2025

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты аппетитные запеченные	90	10,06	9,86	7,99	161
Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,64	22,02	144
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
<b>ИТОГО: 63,00 руб</b>					<b>421</b>

Ознакомлена,  
Директор



А.Г. Урманчеева

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

10 декабря 2025

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	5,16	12,3	103
Фрикадельки из птицы отварные	11	2,51	2,51	0,123	30
Пицца с сыром	85	13,6	11,4	23,7	252
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
<b>ИТОГО: 63,00 руб</b>					<b>477</b>

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева