

Меню

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

11 января 2024

<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 -бар	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба запеченная с овощами	90/30	19,0	11,9	3,10	196
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,80	199
Пельмени для Умников и Умниц отварные с м/сл	180/5	21,4	17,9	37,73	398
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1,00	332
Плов с птицей	50/150	18,9	22,1	40,00	442
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Ри сотварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло слив)	180	6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22	146
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано.

Директор

Зав. гр.



А.Т. Урманчеева

Меню

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

11 января 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Рагу овощное	100	1,87	5,1	11,2	99
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					363

Согласовано

Директор

Зав. ср.



А.Т. Урманцев

Меню

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

11 января 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,56	6,9	17,26	134
Кекс Волжский	50	3,2	10,4	29,8	221
Компот из замороженной ком потной смеси	200	0,14	0,02	11,2	46
Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
ИТОГО: 55,00 руб					507

Согласовано.

Директор

Зав. ср



А.Т. Урманчеева