

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

12 января 2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Плоды свежие (яблоки)					
Бутерброд с маслом	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат из белокочанной капусты	30.окт	2,33	8,12	15,5	145
Салат из моркови	100	1,55	5,08	9,4	91
ВТОРЫЕ БЛЮДА	100	1,18	5,08	11,26	97
Горбуша по-московски	80/20	20,2	15,9	1,79	232
Шашлык из куриной грудки	100	24,5	27,3	1,45	349
Котлеты из птицы запеченные с сыром	90	10,5	9,7	6,77	157
Гуляш из говядины	50/50	15,0	14,4	2,59	200
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,47	31,05	214
Макаронные изделия отварные	180	6,72	6,07	43,08	254
Картофель запеченный	180	4,2	9,86	34,08	242
НАПИТКИ					
Чай с сахаром					
Напиток из урюка	200/8			7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	200	0,8	0,064	9,46	42
ИТОГО: 93.00 руб	20/20	2,52	0,36	18,84	91

Ознакомлена.

Директор

А.Г. Урманчеева



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

12 января 2026

Горячий завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Пельмени для Умников и Умниц отварные с маслом	180/5	12,04	14,35	28,19	290
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 66,00 руб					420

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчеева

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

12 января 2025

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,81	5,19	8,94	91
Фрикадельки из птицы отварные	11	2,51	2,15	0,123	30
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Эчпочмак с говядиной	100	6	4,93	40,26	229
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 66,00 руб					454

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева