

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

12 ноября 2024

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови	100	1,182	1,086	7,266	20
Салат из квашенной капусты	100	1,638	5,086	7,72	86
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом переменка	80/5/5	15,79	6,59	3,025	135
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/30	9,34	9,441	8,074	155
Пельмени для Умников и Умниц отварные с маслом	180/5	20,45	16,36	44,197	406
Жаркое по-домашнему	40/160	12,05	17,93	39,88	20
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша полбяная вязкая	180	4,31	5,53	23,306	160
Макаронные изделия отварные	180	6,72	6,1	43,06	195
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Ознакомлена

Директор



А.Г. Урманчеева

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

12 ноября 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты, картофелем	250	1,818	5,195	8,94	91
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Пицца с курицей и сыром	85	14,95	17,6	30	339
Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	0,8	0,064	18,46	79
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 55,00 руб					594

Ознакомлена

Директор



А.Г. Урманчеева

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

12 ноября 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Ёжики мясные с рисом в томатном соусе	60/30	9,34	9,44	8,07	155
Каша полбяная вязкая	150	3,595	4,61	19,42	134
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					354

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева