

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

12 декабря 2024

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Фрукты свежие	90	0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови	100	1,182	1,086	7,266	20
Салат из квашенной капусты	100	1,64	5,09	7,72	86
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба по-Московски	70/20	18,005	7,039	3,53	209
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30	12,79	13,93	11,73	223
Пельмени для Умников и Умниц с маслом сливочным	180/5	20,4	16,35	44,19	406
Плов с куриными грудками	40/160	15,44	19,29	53,88	419
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,47	50,24	291
Картофель запеченный	150	3,507	8,224	28,402	202
Макаронные изделия отварные	180	6,053	4,882	43,087	240
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	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 декабря 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30	12,79	13,93	11,73	223
Картофель запеченный	140	3,274	7,67	26,508	188
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 55,00 руб					487

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

12 декабря 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,775	5,166	12,3	103
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Сосиска в тесте	100	10,76	15,56	31,66	312
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55
ИТОГО: 55,00 руб					526

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева