

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

12 декабря 2025

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Овощные палочки из моркови	100	1,3	0,1	8,9	34
Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	8,24	88
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба запеченная с сыром, соусом Переменка	100/10/10	23,05	11,47	3,93	212
Котлеты аппетитные запеченные	90	10,76	9,86	8,99	168
Наггетсы куриные	80	15,66	15,7	3,35	214
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,75	24,68	1,58	319
Котлеты куриные нежные	90	11,55	8,28	6,94	149
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Пюре картофельное	180	4,12	5,46	25,74	173
Спагетти отварные	180	6,72	6,07	43,08	254
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,47	50,24	291
Капуста тушеная	180	4,08	8,88	16,82	165
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04	0,005	8,13	34
Напиток из урюка	200	0,8	0,064	9,46	42
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 89.00 руб					

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева

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

12 декабря 2025

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Рассольник Ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	126
Фрикадельки из птицы (отварные)	11	2,51	2,15	0,123	30
Булочка домашняя с курицей и картошкой	80	8,44	12,73	30,62	272
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 63,00 руб					515

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева

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

12 декабря 2025

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Голень куриная в сливочном маринаде	90	22,75	30,39	1,8	371
Спагетти отварные	150	5,6	5,06	35,89	212
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 63,00 руб					692

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева