

Меню

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

13 октября 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат - бар	100	2,21	6,1	9,6	103
капуста свежая	40				
морковь свежая	40				
горошек зеленый консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) по Итальянски с сыром	90/10	17,6	10,9	3,6	183
Шашлычок из куриных грудок (с переменной на шампуре)	90	17,1	17,2	1,2	226
Котлеты (мясо-картофельные)	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	25/20	2,52	0,4	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано.

Директор

Зав. р/с



А.Т. Урманчеева

Меню

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

13 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты мясо-картофельные	90	7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб пшеничный (белый)	35	2,66	0,28	17,2	82
ИТОГО: 55,00 руб					421

Согласовано.

Директор

Зав. пр.



А. Т. Урманчиева