

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

14 января 2025

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие (яблоки)					
Салат из моркови	90	0,36	0,36	8,82	42
Салат из квашенной капусты	100	3,43	0,2	3,8	23
	100	0,7	0,1	1,9	12
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом переменка	80/5/5	17,64	6,73	3,02	144
Ёжики мясные с рисом в соусе для запекания	60/30	12,68	13,9	10,985	220
Пельмени для Умников и Умниц отварные с маслом	180/5	20,45	16,36	44,197	406
Жаркое по-домашнему	40/160	13,05	17,93	39,88	373
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша полбяная вязкая					
Макаронные изделия отварные	180	4,31	5,53	23,306	160
	180	6,72	6,1	43,06	229
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром					
Напиток яблочный	200/8			8	32
	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 89.00 руб					

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

14 января 2025

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты, картофелем	250	8,05	5,125	37,69	229
Фрикадельки мясные для супов (отварные)	11	2,246	1,902	0,246	27
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Пицца с курицей и сыром	85	14,95	17,6	30	339
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,066	0,01	8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 63,00 руб					681

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

14 января 2025

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Ёжики мясные с рисом в томатном соусе	60/30	12,68	13,9	10,98	220
Спагетти отварные	180	6,72	6,07	43,08	254
Напиток лимонный	200	0,14	0,016	14,45	61
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 63,00 руб					612

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева