

# Меню

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

15 января 2024

| <b>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>                | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Угл-ды</b> | <b>Ккал</b> |
|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| <b><u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u></b>        |              |              |             |               |             |
| Плоды свежие                          | 100          | 0,4          | 0,4         | 9,8           | 47          |
| Бутерброд с сыром (батон)             | 25/15        | 6,2          | 4,9         | 15,4          | 131         |
| Салат-бар<br>капуста свежая           | 100<br>50    | 1,5          | 5,1         | 5,5           | 75          |
| морковь свежая                        | 45           |              |             |               |             |
| масло растительное                    | 5            |              |             |               |             |
| <b><u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u></b>            |              |              |             |               |             |
| Рыба (филе) по-Московски              | 75/20        | 19,1         | 14,1        | 1,90          | 212         |
| Ёжики мясные с рисом в соусе томатном | 60/40        | 9,6          | 10,4        | 9,23          | 169         |
| Голень куриная в сливочном маринаде   | 90           | 22,7         | 30,4        | 1,80          | 371         |
| Лазанья с мясом                       | 200          | 21,7         | 28,0        | 36,80         | 493         |
| Сосиски отварные                      | 2шт/100      | 10,4         | 20,1        | 0,80          | 226         |
| <b><u>ГАРНИРЫ</u></b>                 |              |              |             |               |             |
| Макаронные изделия отварные (м.сл)    | 180          | 6,8          | 5,4         | 43,1          | 248         |
| Каша гречневая вязкая                 | 180          | 4,2          | 5,6         | 26,41         | 173         |
| <b><u>НАПИТКИ</u></b>                 |              |              |             |               |             |
| Чай с сахаром, лимоном                | 200/8/5      | 0,05         |             | 8,13          | 34          |
| Напиток из урюка                      | 200          | 0,8          | 0,1         | 18,5          | 79          |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с    | 15/15        | 1,89         | 0,25        | 14,13         | 68          |
| <b>ИТОГО: 79.00 руб</b>               |              |              |             |               |             |

Согласовано

Директор

Зав. гр. 1



А.Т. Урманчиев

# Меню

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

15 января 2024

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>         | Выход  | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|------------------------------------------|--------|-------|------|--------|------|
| Плоды свежие (яблоки)                    | 100    | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47   |
| Сосиски отварные                         | 1шт/50 | 5,2   | 10,1 | 0,4    | 113  |
| Каша гречневая вязкая с маслом           | 150/5  | 3,5   | 8,3  | 22,01  | 177  |
| Напиток из замороженной черной смородины | 200    | 0,14  | 0    | 11,15  | 46   |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 30     | 1,5   | 0,3  | 13,5   | 66   |
| ИТОГО: 55,00 руб                         |        |       |      |        | 449  |

Сотворено  
Директор  
Зав. пр



А.Т. Урманчаева

# Меню

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

15 января 2024

| <u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>                   | Выход  | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|------------------------------------------|--------|-------|------|--------|------|
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/11 | 3,84  | 4    | 15,94  | 116  |
| Сосиски в тесте                          | 100    | 10,76 | 15,6 | 31,66  | 312  |
| Чай с сахаром                            | 200/8  | 0,02  | 0    | 7,9    | 32   |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 25     | 1,25  | 0,25 | 11,3   | 55   |
| ИТОГО: 55,00 руб                         |        |       |      |        | 515  |

Согласовано

Директор

Зав. пр.



А.Т. Урманчеева