

Меню

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

16 января 2024

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Жаркое из птицы	50/150	13	12,6	27,3	275
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	14,5	10,6	2,7	176
Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом	180/5	21,4	17,9	37,733	398
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,9	2,6	208
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло раст)	180	6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушеная	180	4,32	7,4	18,24	160
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79
ИТОГО: 79.00 руб					

Составлено.

Директор

Зав.пр



А.Т. Урманчеев

Меню

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

16 января 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	6,7	6,1	43,1	254
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
ИТОГО: 55,00 руб					530

Согласовано
Директор
Зав. пр.



А.Т. Урманчеева

Меню

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

16 января 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,08	6,8	9,3	107
Маффин классический	50	3,92	15,1	28,19	264
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71
ИТОГО: 55,00 руб					530

Согласовано
Директор
Зав. ур



А.Т. Урманчеева