

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

16 января 2025

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42
Салат из моркови	100	3,43	0,2	3,8	23
Салат из квашенной капусты	100	0,7	0,1	1,9	12
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба по-Московски	70/20	18,005	7,039	3,53	209
Ёжики мясные с рисом в соусе для запекания	60/30	12,79	13,93	11,73	220
Пельмени для Умников и Умниц с маслом сливочным	180/5	20,4	16,35	44,19	406
Плов с куриными грудками	40/160	15,44	19,29	53,88	419
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,47	50,24	291
Картофель запеченный	150	3,507	8,224	28,402	202
Макароны отварные	180	6,053	3,682	43,087	229
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из замороженной клюквы	200			9,98	40
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	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

16 января 2025

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	4,45	3,91	37,8	203
Фрикадельки для супов (отварные)	11	2,246	1,902	0,246	27
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Сосиска в тесте	100	10,76	15,56	31,66	310
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,023	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55
ИТОГО: 63,00 руб					649

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

16 января 2025

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты из птицы запеченные	90	12,02	13,73	7,07	197
Картофель запеченный	180	4,209	9,86	34,08	242
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 63,00 руб					548

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева