

# Меню

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

17 января 2024

| <u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>                | Выход   | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал |
|---------------------------------------|---------|-------|-------|--------|------|
| <u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>               |         |       |       |        |      |
| Плоды свежие (яблоки)                 | 100     | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47   |
| Бутерброд с сыром (батон)             | 25/15   | 6,2   | 4,9   | 15,4   | 131  |
| Салат-бар                             | 100     | 1,3   | 5,1   | 7,4    | 81   |
| морковь свежая                        | 50      |       |       |        |      |
| свекла отварная                       | 45      |       |       |        |      |
| масло растительное                    | 5       |       |       |        |      |
| <u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>                   |         |       |       |        |      |
| Котлеты Аппетитные мясо-куриные       | 90      | 13,8  | 14,7  | 8      | 216  |
| Гуляш из индейки                      | 50/50   | 10    | 12,56 | 2,1111 | 162  |
| Рыба (филе) запеченная                | 75      | 17,3  | 9,9   | 3,3    | 171  |
| Медальоны куриные с сыром, томатом    | 70/5    | 14,6  | 17,3  | 0,82   | 218  |
| Сосиски отварные                      | 2шт/100 | 10,4  | 20,1  | 0,8    | 226  |
| <u>ГАРНИРЫ</u>                        |         |       |       |        |      |
| Картофель запеченный (с паприкой)     | 150     | 3,51  | 8,25  | 28,417 | 202  |
| Каша гречневая вязкая                 | 180     | 4,2   | 5,6   | 26,41  | 173  |
| Макаронные изделия отварные           | 180     | 6,8   | 5,4   | 43,1   | 248  |
| <u>НАПИТКИ</u>                        |         |       |       |        |      |
| Чай пакетированный с сахаром, лимоном | 2008/5  | 0,05  |       | 8,13   | 34   |
| Напиток яблочный                      | 200     |       |       | 13,1   | 53   |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный       | 20/15   | 2,14  | 0,32  | 16,38  | 79   |
| ИТОГО: 79.00 руб                      |         |       |       |        |      |

Согласовано  
Директор  
Зав. гр



А.Т. Урманчеева

# Меню

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

17 января 2024

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>      | Выход | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Ёжики мясные с рисом в соусе томатном | 60/40 | 9,57  | 10,4  | 9,23   | 169  |
| Картофель запеченный (с паприкой)     | 150   | 3,5   | 8,2   | 28,4   | 202  |
| Чай с сахаром                         | 200/8 | 0,02  | 0,001 | 7,9    | 32   |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 25    | 1,25  | 0,25  | 11,3   | 55   |
| ИТОГО: 55,00 руб                      |       |       |       |        | 458  |

Согласовано.

Директор

Зав. ур



А.Т. Урманчеева

# Меню

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

17 января 2024

| <u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>                 |       |       |      |        |      |
|----------------------------------------|-------|-------|------|--------|------|
|                                        | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Суп картофельный с горохом, с гренками | 250/5 | 6,4   | 6,2  | 22,8   | 175  |
| Эчпочмак с говядиной                   | 100   | 6     | 4,9  | 40     | 229  |
| 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                       |       |       |      |        | 508  |

Солтаево

Директор

зав пр



А.Т. Урманчеева