

Меню

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

17 октября 2023

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие					
Бутерброд с сыром (с батоном)	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат - бар	25/15	6,2	4,9	15,4	131
огурцы свежие	100	2	6,2	8,5	99
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	40				
сухарики из пшеничного хлеба	10				
масло растительное	5				
зелень свежая	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>	0,5				
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,2	15,8	22	296
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливочное)	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, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из вишни	200	0,12	0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано

Директор

зав-р



А.Т. Урманчеев

Меню

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

17 октября 2023

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	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	250/15	2	6,7	12,7	124
Маффин классический	50	3,92	15,1	28,19	264
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82
ИТОГО: 55,00 руб					558

Согласовано
Директор



А.Т. Урманчеева

зав пр

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

17 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	4,6	4	5,23	75
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	6,722	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте разливной (1 л)	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
ИТОГО: 55,00 руб					443

Согласовано.

Директор



А.Т. Урманчеева

Зав.пр.