

Меню

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

18 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
Салат -бар	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста белокачанная	50				
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рыба запеченная с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Шашлык куриный на шампуре	80	15,2	15,3	1,07	201
Плов с говядиной	40/160	11,1	13,3	34,5	305
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив	180/5	21,4	17,9	37,733	398
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	6,72	6,1	43,1	254
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай черный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из урюка	200	1,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/15	2,14	0,32	16,38	79
ИТОГО: 79.00 руб					

Сотеевская

Директор

зав пр



А.Т. Урманчеев

Меню

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

18 января 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Гуляш из птицы	40/40	11,73	12,3	2,67	168
Рагу овощное	140	2,6	7,1	15,7	139
Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 55,00 руб					430

Согласовано

Директор

Зав. шк.



А.Т. Урманчеева

Меню

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

18 января 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,56	6,9	17,26	134
Кекс Волжский	50	3	10,4	29,8	221
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
ИТОГО: 55,00 руб					514

Согласовано

Директор

зав.пр.



А. Т. Урманчеева