

Меню

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

18 октября 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие					
Салат - бар	120	0,48	0,48	11,8	56
морковь свежая	100	2,1	6,2	11,7	112
свекла отварная	40				
горошек зеленый консервированный	40				
сухарики их пшеничного хлеба	10				
масло растительное	5				
	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
Гуляш из филе куриных грудок	60/40	17,3	17,3	2,6	236
Рыба (филе) запеченная	90	20,8	11,9	3,9	205
Лазанья с мясом	200	21,7	28	36,8	493
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Овощная смесь (европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
<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	20/20	2,52	0,4	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано
Директор
зав.пр.



А.Т. Урманчаева

Меню

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

18 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Картофель запеченный (с паприкой)	140	3,267	7,7	26,51	189
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					426

Сотмаево

Директор

Зав. каф. [подпись]



[подпись]

А.Т. Урманчеева

Меню

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

18 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп картофельный с горохом, с мясн. фрикад	250/11	7,69	7,1	19,38	173
Эчпочмак с говядиной	100	6	4,9	40	229
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 55,00 руб					478

Согласовано
Директор

зав. шк. №78



А.Т. Урманчеева