

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

19 января 2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,4	91
Салат из моркови	100	1,18	5,08	11,26	97
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Горбуша запеченная с сыром, соусом Переменка	80/10/10	21,1	18,7	3,22	266
Котлеты куриные нежные запеченные с сыром	90/10	12,2	11,6	10,06	193
Медальоны из куриных грудок	80/30	26,5	38,2	3,55	465
Голень куриная в сливочном маринаде	100	22,8	24,7	1,58	319
Азу с говядиной	40/160	14,5	18,6	20,17	306
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,47	50,24	214
Спагетти отварные	180	6,72	6,07	43,08	254
Рис отварной	180	4,601	6,52	48,01	269
НАПИТКИ					
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,045	0,005	8,13	34
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 93.00 руб					

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчеева

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

19 января 2026

Горячий завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Голень куриная в сливочном маринаде	100	22,75	24,68	1,58	319
Спагетти отварные	150	5,6	5,06	35,89	212
Напиток из урюка	200	0,08	0,06	9,46	42
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 66,00 руб					650

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчиева



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

19 января 2026

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,81	5,19	8,94	91
Фрикадельки из птицы отварные	11	2,51	2,15	0,123	30
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Эчпочмак с говядиной	100	6	4,93	40,26	229
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 66,00 руб					454

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева

