

Меню

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

19 сентября 2023

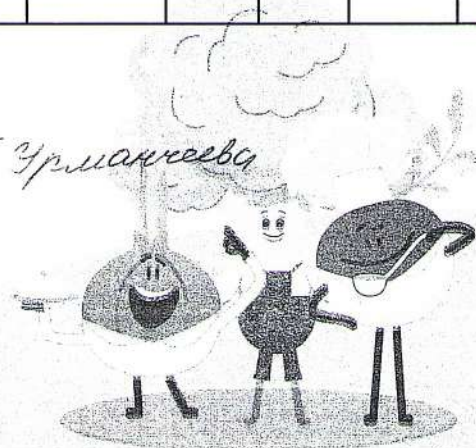
СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат - бар	100	2	6,2	8,5	99
огурцы свежие	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
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	19,5	13	0,4	197
Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
<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	200/8			8	32
Компот из замороженной вишни	200	0,14		11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
ИТОГО: 79.00 руб					

Директор
Калькулятор
Зав. производством

согласовано



А. Т. Урманчеева



Меню

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

19 сентября 2023

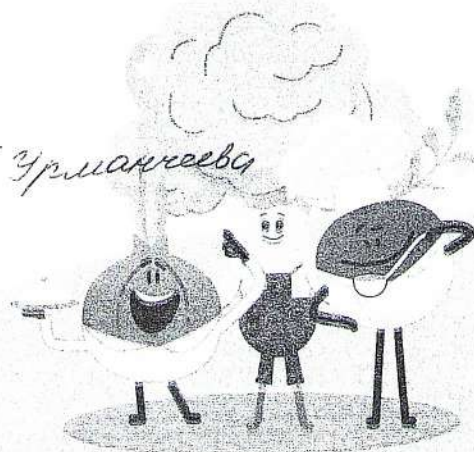
<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120
Маффин классический	50	3,92	15,1	28,19	264
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
ИТОГО: 55,00 руб					538

Директор
Калькулятор
Зав. производством

согласовано



А. Т. Урманчеева



Меню

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

19 сентября 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	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 55,00 руб					432

Директор
Калькулятор
Зав. производством

согласовано



А. Т. Урманчеева

