

Меню

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

19 октября 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие					
Салат - бар	120	0,48	0,48	11,8	56
помидоры свежие	100	2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40				
кукуруза консервированная	40				
сухарики из пшеничного хлеба	10				
масло растительное	5				
	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 из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,2	226
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
<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					
Напиток из замороженной черной смородины	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	200	0,14		11,2	46
ИТОГО: 79.00 руб	20/20	2,52	0,4	18,84	91

Согласовано

Директор

Зав. эр. 



А.Т. Урманчеев

Меню

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

19 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,2	0,8	226
Рагу овощное	120	2,2	6,1	13,5	119
Компот из плодов сушеных (урюк)	200	0,8	0,06	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
ИТОГО: 55,00 руб					479

Согласовано.
Директор
зав пр



А.Т. Урманчеева

Меню

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

19 октября 2023

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,56	6,9	17,26	142
Кекс Волжский	50	3	10,4	29,8	221
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
ИТОГО: 55,00 руб					513

Согласовано.

Директор

Зав. гр. 





А.Т. Урманкеева