

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

19 ноября 2024

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови	100	1,182	1,086	7,26	20
Салат из квашенной капусты	100	1,638	5,086	7,72	86
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Чахохбили из куриных грудок	50/50	14,,01	16,39	4,76	245
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/5	15,73	6,62	3,025	135
Пельмени для Умников и Умниц с маслом сливочным	180/5	20,4	16,35	44,19	406
Жаркое по домашнему	40/160	11,2	12,43	28,83	341
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	248
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,023	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

19 ноября 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Чахохбили из куриных грудок	45/45	12,615	14,74	4,292	201
Каша рисовая вязкая	150	2,142	4,106	22,242	142
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано- пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
ИТОГО: 55,00 руб					408

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

19 ноября 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты, картофелем	250	1,818	5,195	8,94	91
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Пицца с курицей и сыром	85	14,95	17,6	30	339
Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	0,8	0,064	18,46	79
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 55,00 руб					594

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева