

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

19 декабря 2025

| СВОБОДНЫЙ ВЫБОР | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|-----------|--------|-------|--------|------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Овощные палочки из моркови | 30/15 | 6,19 | 4,86 | 15,42 | 131 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 34 |
| Фрикасе из куриных грудок | 45/45 | 12,83 | 26,67 | 1,47 | 103 |
| Жаркое из филе куриных грудок | 30/160 | 11,91 | 10,69 | 29,09 | 260 |
| Рыба запеченная с сыром, соусом Переменка | 100/10/10 | 23,051 | 11,47 | 3,93 | 212 |
| Котлеты аппетитные запеченные | 90 | 10,06 | 9,86 | 7,99 | 168 |
| Блинчики со сгущенным молоком 2шт | 180/20 | 11,34 | 8,39 | 66,9 | 390 |
| ГАРНИРЫ | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,94 | 6,47 | 50,24 | 291 |
| Макаронные изделия отварные (м/сл) | 180 | 6,053 | 3,68 | 43,08 | 254 |
| Пюре картофельное | 180 | 4,12 | 5,46 | 25,74 | 173 |
| НАПИТКИ | | | | | |
| Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | 0,045 | 0,005 | 8,13 | 34 |
| Компот их свежих плодов яблоки | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,94 | 49 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с | 20/20 | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 91 |
| ИТОГО: 89.00 руб | | | | | |

Ознакомлена.

Директор

А.Г. Урманчеева



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

19 декабря 2025

| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|-------|-------|-------|--------|------------|
| Рассольник Ленинградский | 250 | 2,28 | 5,38 | 16,92 | 126 |
| Фрикадельки из птицы (отварные) | 11 | 2,51 | 2,15 | 0,123 | 30 |
| Булочка домашняя с курицей и картошкой | 80 | 8,44 | 12,73 | 30,62 | 266 |
| Компот из замороженной компотной смеси | 200 | 0,135 | 0,023 | 11,15 | 46 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| ИТОГО: 63,00 руб | | | | | 512 |

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчева

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

19 декабря 2025

| Горячий завтрак (старшие) | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|-------------------------------|--------|-------|-------|--------|------------|
| Жаркое из филе куриных грудок | 40/160 | 12,91 | 10,69 | 33,99 | 284 |
| Кисель из концентрат | 200 | | | 13,1 | 53 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,5 | 77 |
| ИТОГО: 63,00 руб | | | | | 414 |

Ознакомлена

Директор



А.Г. Урманчеева