

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

20 января 2025

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42
Салат из моркови	100	3,43	0,2	3,8	23
Салат из белокачанной капусты	100	1,552	5,085	9,408	91
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба филе по-московски	70/20	17,0	14,7	1,79	209
Ёжики мясные с рисом в соусе для запекания	60/30	12,7	13,9	10,98	220
Шашлык из куриных грудок	90	22,0	24,6	1,31	314
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной	180	4,6	6,52	18,017	269
Маккарони отварные	180	6,72	6,079	43,083	229
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай с сахаром	200/8			7,98	32
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 89.00 руб					

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчсеева

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

20 января 2025

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42
Сосиски отварные	50	5,7	7,86	4,4	111
Спагетти отварные	180	6,72	6,07	43,083	254
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 63,00 руб					532

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчеева

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

20 января 2025

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп картофельный с вермишелью	250	3,57	5,93	44,84	250
Эчпочмак с говядиной	100	6	4,93	40,26	229
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 63,00 руб					555

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева