

# Меню

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

20 февраля 2024

| СВОБОДНЫЙ ВЫБОР                                 | Выход   | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|-------------------------------------------------|---------|-------|------|--------|------|
| <b><u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u></b>                  |         |       |      |        |      |
| Плоды свежие                                    | 100     | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47   |
| Салат-бар                                       | 100     | 1,5   | 5,1  | 4,6    | 72   |
| капуста квашеная                                | 50      |       |      |        |      |
| морковь свежая                                  | 45      |       |      |        |      |
| масло растительное                              | 5       |       |      |        |      |
| <b><u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u></b>                      |         |       |      |        |      |
| Пельмени "Для умников и умниц" отварные с масл  | 180/5   | 21,4  | 17,9 | 37,733 | 398  |
| Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка | 80/5/10 | 19,8  | 14,2 | 3,2    | 221  |
| Голень запеченая                                | 80      | 18,2  | 18,4 | 0,5    | 241  |
| Гуляш из говядины                               | 45/45   | 13,7  | 15,9 | 2,6    | 208  |
| Жаркое по домашнему (с говядиной)               | 40/160  | 11,2  | 12,4 | 28,8   | 273  |
| <b><u>ГАРНИРЫ</u></b>                           |         |       |      |        |      |
| Рис отварной                                    | 180     | 4,6   | 6,5  | 48     | 269  |
| Спагетти отварные (с маслом слив)               | 180     | 6,72  | 6,1  | 43,1   | 254  |
| Капуста тушеная                                 | 180     | 4,32  | 7,4  | 18,24  | 160  |
| <b><u>НАПИТКИ</u></b>                           |         |       |      |        |      |
| Чай пакетированный с сахаром, лимоном           | 200/8/5 | 0,05  |      | 8,13   | 34   |
| Напиток из вишни                                | 200     | 0,12  | 0    | 11,6   | 48   |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный                 | 20/15   | 2,14  | 0,32 | 16,38  | 79   |
| ИТОГО: 79.00 руб                                |         |       |      |        |      |

Согласовано.  
И.о. директора  
Зав. пр.

З.И.И. Э.И.

# Меню

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

20 февраля 2024

| <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, картофелем, сметаной | 250/5 | 1,95  | 6    | 9,12   | 99   |
| Пирог зебра                                | 50    | 3,78  | 14,4 | 22,32  | 234  |
| Кисель из концентрата                      | 200   |       |      | 13,1   | 53   |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 20    | 1     | 0,2  | 9      | 44   |
| ИТОГО: 55,00 руб                           |       |       |      |        | 477  |

Согласовано.

И.о. директора

Зав. п/р



Зупин Е.И.

# Меню

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

20 февраля 2024

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>      | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---------------------------------------|-------|-------|------|--------|------|
| Ёжики мясные с рисом в соусе томатном | 60/40 | 9,57  | 10,4 | 9,23   | 169  |
| Спагетти отварные (м/раст)            | 180   | 6,7   | 6,1  | 43,1   | 254  |
| Сок в ассортименте разливной 1л       | 200   | 1,35  | 0,27 | 12,15  | 59   |
| Хлеб ржано- пшеничный                 | 30    | 1,5   | 0,3  | 13,5   | 66   |
| ИТОГО: 55,00 руб                      |       |       |      |        | 548  |

Согласовано.

и.о. директора

зав. н/с



Брумина Э.И.