

Меню

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

20 октября 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Флоды свежые					
Салат - бар	120	0,48	0,48	11,8	56
капуста свежая	100	2,21	6,1	9,6	103
морковь свежая	40				
горошек зеленый консервированный	40				
сухарики из пшеничного хлеба	10				
масло растительное	5				
	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	90/10	17,6	10,9	3,6	183
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1	332
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6	226
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	43,1	248
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10	0,55	0,1	13,4	58
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/20	2,52	0,4	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано
Директор
Зав. пр. 



А.Т. Урманчеева

Меню

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

20 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	2,04	6,7	12,66	119
Пирожное Медовое	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					497

Согласовано.

Директор



А.Т. Урманчеева

Зав. шк. №78

Меню

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

20 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Цыплята запеченные	90	24,03	22,1	0,9	299
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
ИТОГО: 55,00 руб					591

Согласовано
Директор
Зав. каф.



А.Т. Урманчеева