

Меню

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

20 ноября 2023

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,5	178
Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5	6,5	11,3	1,1	132
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) по -Московски	80/20	20,2	14,5	1,9	220
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Грудка куриная в томатном соусе	45/45	8,9	9,5	3,3	135
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
Рыбный киш	170	24,4	30,2	34,6	600
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано

Директор

Зав. гр



А.Т. Урманчеева

Меню

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

20 ноября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	250	2,52	3	19,8	117
Пицца с сыром	85	13,6	11,4	24	252
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
ИТОГО: 55,00 руб					507

Согласовано
Директор
зав. пр. 

А.Т. Урманчеева

Меню

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

20 ноября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Макаронные изделия отварные	150	5,667	4,5	35,92	207
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71
ИТОГО: 55,00 руб					523

Согласовано.

Директор

Зав. гр



А. Т. Урманчеева