

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

20 декабря 2024

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат картофельный с огурцами	100	1,49	5,25	10,071	94
Салат белокочанной капусты	100	1,52	5,085	9,41	91
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Гуляш из филе грудок индейки	50/50	13,069	16,17	2,513	208
Бифштекс рубленый по-домашнему	90	10,7	12,03	15,36	184
Сосиски отварные	100	11,4	15,71	26,94	192
Биточки рыбные из минтая запеченные	90	12,06	15,31	15,92	238
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	180	янв.00	6,5	50,25	291
Макаронные изделия отварные (м/сл)	180	6,8	5,4	43,1	195
Пюре картофельное	180	3,94	5,58	26,43	173
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	13,1	53	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

20 декабря 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Гуляш из куриных грудок	45/45	13,16	13,799	2,958	189
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,399	41,875	242
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 55,00 руб					557

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчиева

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

20 декабря 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,87	5,545	19,28	151
Элеш с птицей	100	10,182	17,78	34,15	338
Напиток из урюка	200	0,8	0,064	18,46	79
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 55,00 руб					612

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчиева