

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

21 января 2025

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)					
Салат из моркови	90	0,36	0,36	8,82	42
Салат из квашенной капусты	100	3,43	0,2	3,8	23
	100	0,7	0,1	1,9	12
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом переменка					
Чахохбили из куриных грудок	80/5/5	15,79	6,59	3,025	144
Пельмени для Умников и Умниц отварные с маслом	50/50	14,02	16,38	4,76	223
Жаркое из филе куриных грудок	180/5	20,45	16,36	44,197	406
	40/160	12,89	15,91	35,79	341
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая рассыпчатая					
Спагетти отварные	180	7,94	6,47	50,249	291
	180	6,72	6,079	43,083	254
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном					
Компот из замороженной компотной смеси	200/8/5	0,045	0,005	8,134	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	200	0,135	0,023	11,15	46
ИТОГО: 89.00 руб	20/20	2,52	0,36	18,84	91

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчеева

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

21 января 2025

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты, картофелем	250	8,05	5,12	37,69	229
Фрикадельки мясные для супов (отварные)	11	2,24	1,9	0,246	27
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Пицца с курицей и сыром	85	14,95	17,6	30	339
Чай1 с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 63,00 руб					681

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

21 января 2025

ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Чахохбили из куриных грудок	50/50	14,016	16,38	4,76	223
Каша рисовая вязкая	180	2,76	4,95	28,72	171
Напиток из урюка	200	0,02	0	7,99	32
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55
ИТОГО: 63,00 руб					481

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева