

Меню

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

21 ноября 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отвар, огурцы солен, м/раст)	80 40	2,44	6,7	6,8	98
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,5	13	0,4	197
Шашлык из куриных грудки (с переменной,на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,9	2,6	208
<u>ГАРНИРЫ</u>					
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
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток из вишни	200	0,12	0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/15	2,14	0,3	16,38	79
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано
Директор
Зав. нр




А.Т. Урманчеева

Меню

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

21 ноября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Шашлык из куриных грудок (с Переменкой, на шам	60	11,4	11,5	0,77	151
Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					366

Согласовано

Директор

Зав. пр. Ш.



А.Т. Урманчеева

Меню

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

21 ноября 2023

<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 пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
ИТОГО: 55,00 руб					492

Сочаеовано
Директор



А.Т. Урманчиева

Зав. пр.