

# Меню

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

21 декабря 2023

| <b>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>                   | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Угл-ды</b> | <b>Ккал</b> |
|------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| <b><u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u></b>           |              |              |             |               |             |
| Флоды свежие                             | 100          | 0,4          | 0,4         | 9,8           | 47          |
| Бутерброд с сыром (с батонот)            | 25/15        | 6,2          | 4,9         | 15,4          | 131         |
| Салат "Столичныи" с соусом Переменка     | 75           | 4,97         | 12,09       | 5,0625        | 149         |
| <b><u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u></b>               |              |              |             |               |             |
| Рыба запеченная с овощами                | 90/30        | 19,0         | 11,9        | 3,10          | 196         |
| Котлеты аппетитные мясо-куриные          | 90           | 13,8         | 14,7        | 8,00          | 216         |
| Гуляш из птицы                           | 50/50        | 14,6         | 15,3        | 3,20          | 209         |
| Птица запеченная (цыплята)               | 90           | 24,0         | 21,6        | 0,80          | 294         |
| Плов с птицей                            | 50/150       | 18,9         | 22,1        | 40,00         | 442         |
| <b><u>ГАРНИРЫ</u></b>                    |              |              |             |               |             |
| Ри сотварной                             | 180          | 4,6          | 6,5         | 48            | 269         |
| Спагетти отварные (масло слив)           | 180          | 6,72         | 6,1         | 43,1          | 254         |
| Пюре картофельное                        | 150          | 3,3          | 4,7         | 22            | 146         |
| <b><u>НАПИТКИ</u></b>                    |              |              |             |               |             |
| Чай с сахаром                            | 200/8        |              |             | 8             | 32          |
| 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          |
| <b>ИТОГО: 79.00 руб</b>                  |              |              |             |               |             |

Составлено

Директор

зав. гр



А.Т. Урманчеева

# Меню

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

21 декабря 2023

| <u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>               | Выход  | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--------------------------------------|--------|-------|------|--------|------|
| Плоды свежие (яблоки)                | 100    | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47   |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,56  | 6,9  | 17,26  | 142  |
| Кекс Волжский                        | 50     | 3,2   | 10,4 | 29,8   | 221  |
| Напиток из вишни                     | 200    | 0,14  | 0,02 | 11,2   | 46   |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 20     | 1     | 0,2  | 9      | 44   |
| ИТОГО: 55,00 руб                     |        |       |      |        | 500  |

Сотласован  
Директор  
зав. пр.



А.Т. Урманчеев

# Меню

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

21 декабря 2023

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u> | Выход | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Птица запеченная (цыплята)       | 80    | 21,36 | 19,2  | 0,711  | 261  |
| Рагу овощное                     | 130   | 2,4   | 6,3   | 14,6   | 126  |
| Чай с сахаром                    | 200/8 | 0,02  | 0,001 | 7,9    | 32   |
| Хлеб пшеничный (белый)           | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,8    | 47   |
| ИТОГО: 55,00 руб                 |       |       |       |        | 466  |

Согласовано

Директор



А.Т. Урманчеева

Зав. гр