

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

22 декабря 2025

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,4	91
Салат из моркови	100	1,18	5,08	11,26	97
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба запеченная с сыром, соусом Переменка	100/10/10	23,1	11,5	3,93	212
Котлеты сытные запеченные	90	12,5	12,0	6,10	183
Медальоны из куриных грудок	80/30	26,5	38,2	3,55	465
Голень запеченная	90	22,8	24,7	1,58	319
ГАРНИРЫ					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,47	50,24	214
Спагетти отварные	180	6,72	6,07	43,08	254
Рис отварной	180	4,601	6,52	48,01	269
Капуста тушеная	180	4,08	8,88	16,82	165
НАПИТКИ					
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,045	0,005	8,13	34
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 89.00 руб					

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчеева

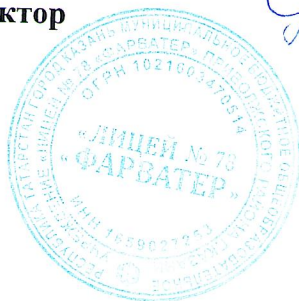
МБОУ "Лицей №78 "Фарватер"
Приволжского района г. Казани

22 декабря 2025

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	4,15	7,15	73
Эчпочмак с говядиной	100	6	4,93	40,26	229
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 63,00 руб					399

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

22 декабря 2025

Горячий завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Голень запеченная	90	22,75	24,68	1,58	319
Спагетти отварные	150	5,6	5,06	35,89	212
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: 63,00 руб					657

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева