

Меню

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

23 января 2024

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар	100	1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50	2,44	6,7	6,8	98
морковь свежая	45				
масло растительное	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом	180/5	21,4	17,9	37,733	398
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
Голень запеченная	80	18,2	18,4	0,5	241
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,9	2,6	208
Жаркое по домашнему (с говядиной)	40/160	11,2	12,4	28,8	273
<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, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из вишни	200	0,12	0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	15/15	1,89	0,25	14,13	68
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано.

Директор



(Signature)

А.Т. Урманчеева

Меню

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

23 января 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (м/слив)	180	6,7	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб пшеничный (белый)	35	2,66	0,28	17,2	82
ИТОГО: 55,00 руб					564

Согласовано

Директор



А.Т. Урисамеева

Меню

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

23 января 2024

<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 ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 55,00 руб					477

Согласовано.

Директор



А.Т. Урманчеева