

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

23 октября 2023

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат - бар	100	2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40				
огурцы свежие	40				
фасоль консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) по -Московски	85/20	21,4	14,9	1,9	227
Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
Рыбный киш	200	28,7	35,6	40,65	600
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248
Овощная смесь (европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Напиток и 3 замороженной черной смородины	200	0,14	0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано
Директор
Зав.пр. 

А.Т. Урманчеева

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

23 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
Рис отварной	160	4,089	5,8	42,67	239
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
ИТОГО: 55,00 руб					490

Согласовано
Директор
зав.цф



А.Т. Урманчеева

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

23 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	250	2,52	3	19,8	117
Пицца с сыром	85	13,6	11,4	24	252
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,02		7,9	32
Хлеб пшеничный (белый)	35	2,66	0,28	17,2	82
ИТОГО: 55,00 руб					530

Сотсавовано
Директор

зав

А.Т. Урманчиева