

№ 18

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

25 января 2024

| <u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>                       | Выход   | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------------------|---------|-------|------|--------|------|
| <u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>                      |         |       |      |        |      |
| Плоды свежие (яблоки)                        | 100     | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47   |
| Салат -бар                                   | 100     | 1,5   | 5,1  | 4,6    | 72   |
| капуста квашеная                             | 50      |       |      |        |      |
| морковь свежая                               | 45      |       |      |        |      |
| масло растительное                           | 5       |       |      |        |      |
| <u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>                          |         |       |      |        |      |
| Рыба запеченная с овощами                    | 90/30   | 19,0  | 11,9 | 3,10   | 196  |
| Котлеты Столичные                            | 90      | 12,4  | 13,5 | 7,80   | 199  |
| Пельмени для Умников и Умниц отварные с м/сл | 180/5   | 21,4  | 17,9 | 37,73  | 398  |
| Птица запеченная (цыплята)                   | 100     | 26,7  | 24,5 | 1,00   | 332  |
| Плов с птицей                                | 50/150  | 18,9  | 22,1 | 40,00  | 442  |
| <u>ГАРНИРЫ</u>                               |         |       |      |        |      |
| 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  |
| <u>НАПИТКИ</u>                               |         |       |      |        |      |
| Чай с сахаром, лимоном                       | 200/8/7 | 0,05  |      | 8,13   | 34   |
| Напиток из урюка                             | 200     | 0,8   | 0,1  | 18,5   | 79   |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с           | 20/20   | 2,52  | 0,36 | 18,84  | 91   |
| ИТОГО: 79.00 руб                             |         |       |      |        |      |

Согласовано.  
Директор



А.Т. Урманчеева

Меню

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

25 января 2024

| <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    | 250/5 | 2,56  | 6,9  | 17,26  | 134  |
| Кекс Волжский                           | 50    | 3,2   | 10,4 | 29,8   | 221  |
| Компот из замороженной ком потной смеси | 200   | 0,14  | 0,02 | 11,2   | 46   |
| Хлеб пшеничный (белый)                  | 25    | 1,9   | 0,2  | 12,3   | 59   |
| ИТОГО: 55,00 руб                        |       |       |      |        | 507  |

Составлено.  
Директор



А.И. Урманчеева

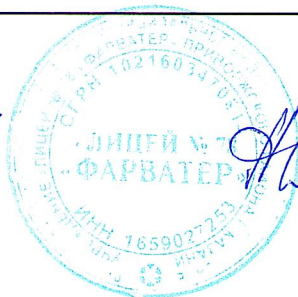
# Меню

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

25 января 2024

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u> | Выход | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Котлеты Столичные                | 90    | 12,4  | 13,5  | 7,8    | 199  |
| Рагу овощное                     | 100   | 1,87  | 5,1   | 11,2   | 99   |
| 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                 |       |       |       |        | 363  |

Согласовано.  
Директор



А.Т. Урманчеева