

# Меню

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

25 сентября 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>       |              |              |             |               |             |
| 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            |              |             |               |             |
| <b><u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u></b>           |              |              |             |               |             |
| Рыба (филе) по -Московски            | 80/20        | 20,2         | 13,7        | 1,8           | 212         |
| 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                     | 40/160       | 11,9         | 15          | 42,76         | 357         |
| Буритос с курицей и сыром            | 170          | 20,4         | 33,3        | 27,956        | 496         |
| Рыбный киш                           | 180          | 25,9         | 32,06       | 36,563        | 540         |
| <b><u>ГАРНИРЫ</u></b>                |              |              |             |               |             |
| 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          |
| <b><u>НАПИТКИ</u></b>                |              |              |             |               |             |
| Чай пакетированный с сахаром         | 200/8        |              |             | 8             | 32          |
| Компот из свежих яблок               | 200          | 0,08         | 0,1         | 11,9          | 49          |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с   | 20/20        | 2,52         | 0,4         | 18,84         | 91          |
| <b>ИТОГО: 79.00 руб</b>              |              |              |             |               |             |

Директор

Зав

соглашается

ар



А.Т. Урманчеева

# Меню

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

25 сентября 2023

| <u>ГОРЯЧЕЕ бесплатное питание (младшие)</u>        | Выход   | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------------------------|---------|-------|------|--------|------|
| Салат - бар                                        | 60      | 1,56  | 6,16 | 7,78   | 94   |
| Морковь свежая порциями                            | 20      |       |      |        |      |
| Капуста белокачанная свежая порциями               | 20      |       |      |        |      |
| Кукуруза консервированная                          | 10      |       |      |        |      |
| Сухарики из пшеничного хлеба                       | 5       |       |      |        |      |
| Масло сливочное                                    | 5       |       |      |        |      |
| Котлеты "Столичные"                                | 90      | 8,1   | 4,05 | 3,4    | 83   |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                | 150/5   | 6,66  | 9,02 | 41,91  | 276  |
| Напитки на выбор:                                  |         |       |      |        |      |
| Чай с сахаром, лимоном                             | 180/7/5 | 0,06  | 0,01 | 7,34   | 31   |
| Напиток из замороженной черной смородины           | 180     | 0,09  | 0,04 | 9,64   | 40   |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничн | 20/20   | 2,52  | 0,36 | 18,84  | 91   |
| ИТОГО: 66,80 руб                                   |         |       |      |        | 580  |

Директор

соглашавало

зав пр. 4/20



А.Т. Урманчеева

# Меню

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

25 сентября 2023

| <u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>                  | Выход  | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|-----------------------------------------|--------|-------|------|--------|------|
| Суп картофельный с мясными фрикаделькам | 250/11 | 5,22  | 5,3  | 19,9   | 149  |
| Корж молочный                           | 50     | 3,6   | 8,5  | 25,2   | 193  |
| Сок разливной в ассортименте 1л         | 200    | 1,35  | 0,27 | 12,15  | 59   |
| Хлеб ржано-пшеничный                    | 20     | 1     | 0,2  | 9      | 44   |
| ИТОГО: 55,00 руб                        |        |       |      |        | 445  |

Директор

Зав пр

согласовано







А.Т. Урманова

# Меню

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

25 сентября 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                             | 180   | 4,6   | 6,5  | 48     | 269  |
| 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                         |       |       |      |        | 520  |

Директор

согласовано

Зав. пр. 



 А. Т. Урманцева