

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

25 октября 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие					
Салат - бар	120	0,48	0,48	11,8	56
морковь свежая	100	2,1	6,2	11,7	112
свекла отварная	40				
кукуруза консервированный	40				
сухарики из пшеничного хлеба	10				
масло растительное	5				
	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Котлеты Школьные	90	11,5	9,9	9,6	172
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченная (филе)	90	20,8	11,9	3,9	205
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20	24,9	331
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Овощная смесь (европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай черный пакетированный с сахаром					
Напиток яблочный	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	200			13,1	53
ИТОГО: 79.00 руб	20/20	2,52	0,4	18,84	91

Согласовано
Директор
Зав. гр

А. Т. Урманчеева

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

25 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,1	25	331
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
ИТОГО: 55,00 руб					429

Согласовано
Директор
зав пр



А.Т. Урманчеева

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

25 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп картофельный с горохом, гречками, мясными фрикадельками	250/10/2шт	10,62	9,5	26,56	235
Элеш (филе куриное)	100	6	4,9	40	229
Компот из плодов сушеных (урюк)	200	0,8	0,06	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					576

Согласовано
Директор
зав пр



А.Т. Урманчеева