

Меню

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

26 сентября 2023

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие					
Салат - бар	120	0,48	0,48	11,8	56
огурцы свежие	100	2	6,2	8,5	99
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	40				
сухарики из пшеничного хлеба	10				
масло растительное	5				
зелень свежая	5				
	0,5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,5	13	0,4	197
Шашлычок из куриных грудки (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,2	226
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной					
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	4,6	6,5	48	269
Капуста тушеная	180	6,72	6,1	43,1	254
	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 замороженной черной смородины	200	0,14	0	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/15	2,14	0,3	16,38	79
ИТОГО: 79.00 руб					

Директор

согласовано



А.Т. Урманчеева

Зав. ур

Меню

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

26 сентября 2023

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120
Пирог зебра	50	3,78	14,4	22,32	234
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					487

Директор

согласовано

А.Т. Урманчеев

Зав. пр.

