

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

26 октября 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>					
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат - бар	100	1,9	6,2	9,2	102
помидоры свежие	40				
морковь свежая	40				
горошек зеленый консервированный	10				
сухарики из пеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба запеченная с овощами	90/30	19,0	11,9	3,10	196
Котлеты аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8,00	216
Гуляш из куриных грудок	60/40	17,3	17,3	2,60	236
Птица запеченная (цыплята)	100	26,7	24,5	1,00	332
Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48,00	400
Плов с куриными грудками	50/150	18,9	22,1	40,00	442
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Ри сотварной	180	4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные	180	6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	25/20	2,52	0,4	18,84	91
ИТОГО: 79.00 руб					

Солмаевская
Директор

А.Т. Урманчеева

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

26 октября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Цыплята запеченные	90	24,03	22,1	0,9	299
Рагу овощное	120	2,28	6,12	13,44	119
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					530

Согласовано
Директор
зав пр



А.Т. Урманчеева

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

26 октября 2023

<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	250/10	2,56	6,9	17,26	142
Кекс Волжский	50	3,2	10,4	29,8	221
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
ИТОГО: 55,00 руб					522

Согласовано
Директор
Зав.пр. 

А.Т. Урманчиева