

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

28 января 2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат из моркови	100	1,18	5,08	11,26	97
Бутерброд с маслом	30	2,33	8,12	15,5	145
Яйцо под соусом переменка с з/горошком	48/10/10	6,69	11,27	1,4	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Горбуша запеченная с сыром, соусом переменка	80/10/10	21,13	18,71	3,22	266
Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный	90/10	16,12	14,69	8,36	227
Гуляш из филе грудок индейки	50/50	10,02	8,05	2,08	121
Грудка куриная по-французски	180	17	28,89	16,9	397
Блинчики со сгущенным молоком 4шт	180/20	11,07	11,91	79,19	468
ГАРНИРЫ					
Макаронные изделия отварные	180	6,72	6,07	43,08	254
Каша гречневая вязкая	180	4,24	6,32	26,48	180
Капуста тушеная	180	4,08	8,88	16,82	165
НАПИТКИ					
Чай пакетированный с сахаром					
Кисель из концентрата	200/8			7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	200			13,1	53
ИТОГО: 93.00 руб	20/20	2,52	0,36	18,84	91

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчеева

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

28 января 2026

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	5,16	12,3	103
Фрикадельки из птицы отварные	11	2,51	2,51	0,123	30
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Пицца с сыром	85	13,6	11,4	23,7	252
Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 66,00 руб					485

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева

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

28 января 2026

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (старшие)					
Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный	90	13,49	12,03	8,36	192
Спагетти отварные	150	5,6	5,06	35,89	212
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 66,00 руб					513

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчиева

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный	90	13,49	12,03	8,36	192
Спагетти отварные	150	5,6	5,06	35,89	212
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО:					513