

Меню

МБОУ "Лицей №78 "Фарватер"

28 сентября 2023

Приволжского района г. Казани

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат - бар	100	2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба запеченная с овощами	80/25	14,2	6,0	2,60	121
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
<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	200/8			8	32
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	80
ИТОГО: 79.00 руб					

Директор

согласовано

А.Т. Урманчеева

Зав.пр

Е.В. [подпись]



Меню

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

28 сентября 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

Директор

Зав

согласовано

ар



А.Т. Урманчеева