

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

29 января 2025

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42
Свекла отварная дольками (с маслом)	100	2,21	2,26	1,9	37
Салат из белокачанной капусты	100	1,552	5,085	9,408	91
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) запеченная с сыром	75/5	14,82	6,61	2,65	138
Голень запеченная	90	22,79	30,606	2,154	393
Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный	90	10,69	12,037	15,36	185
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Рис отварной	180	4,601	6,52	48,017	269
Спагетти отварные (масло раст)	180	6,72	6,1	43,08	254
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	34
Напиток из урюка	200	0,02	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
ИТОГО: 89.00 руб					

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

29 января 2025

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Рассольник Ленинградский	250	4,126	9,238	38	251
Фрикадельки мясные для супов (отварные)	11	2,24	1,9	0,246	27
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16
Пицца с сыром	85	13,6	11,4	23,7	252
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 63,00 руб					614

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

29 января 2025

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42
Сосиски отварные	50	5,7	7,86	4,4	111
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,47	50,25	291
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
ИТОГО: 63,00 руб					569

Ознакомлена.
Директор



А.Г. Урманчеева