

Меню

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

30 января 2023

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с м.р.	70	4,85	9,8	7,28	137
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст)	100	1,05	10,1	15,6	158
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) по-Московски	70/20	18,0	13,8	2,00	204
Грудки куриные запеченная с сыром, томатом	75/5	20,2	19,4	0,32	257
Голень куриная запеченные в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,80	391
Лазанья с мясом	200	22,9	30,0	38,70	519
Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,60	525
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Спагетти отварные (с маслом растительным)	180	6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Овощная смесь (европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай черный, зеленый пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
ИТОГО: 73.00 руб					

Директор *согласовано*
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

А. Т. Урманчеев



Меню

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

30 января 2023

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп гороховый с гренками	250/10	10,8	6,5	28,5	216
Эчпочмак с мясом	100	6	4,9	40	229
Компот из плодов сушеный (урюк)	200	1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 48,00 руб					617

Директор *соглашается*
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



А.Т. Урманчеева



Меню

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

30 января 2023

ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	80	13,8	12,4	1	170
Макаронные изделия отварные (с м/р)	150	5,6	5,1	36	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 48,00 руб					447

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



А.Т. Ур. ...

