

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

30 января 2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>					
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Салат из моркови	100	1,18	5,08	11,26	97
Салат картофельный с огурцами	100	1,49	5,25	10,07	94
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Голень куриная в сливочном маринаде	100	22,75	24,68	1,58	319
Жаркое из филе куриных грудок	30/160	11,91	10,69	29,09	260
Горбуша запеченная с сыром, соусом перемелка	80/10/10	21,11	18,71	3,22	266
Котлеты аппетитные мясо-куриные запеченные	100	11,65	10,81	7,52	174
Гуляш из говядины	50/50	15,04	14,43	2,59	200
Блинчики со сгущенным молоком 4 шт	180/20	11,34	11,91	79,19	468
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,47	31,05	214
Макаронные изделия отварные	180	6,053	3,68	43,08	254
Пюре картофельное	180	4,12	5,46	25,74	173
<b>НАПИТКИ</b>					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,045	0,005	8,13	34
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91
<b>ИТОГО: 93.00 руб</b>					

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

30 января 2026

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Рассольник Ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	126
Фрикадельки из птицы (отварные)	11	2,51	2,15	0,123	30
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8
Булочка домашняя с курицей и картошкой	80	8,44	12,73	30,62	266
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
<b>ИТОГО: 66,00 руб</b>					<b>526</b>

Ознакомлена

Директор



А.Г. Урманчеева

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

30 января 2026

Горячий завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Жаркое из филе куриных грудок	40/160	12,91	10,69	33,99	274
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77
<b>ИТОГО: 66,00 руб</b>					<b>403</b>

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
40/160	12,91	10,69	33,99	274
200	0,1	0,1	12,43	52
30	1,5	0,3	13,5	77
				403