

Меню

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

30 ноября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,2	0,8	226
Рагу овощное	120	2,2	6,1	13,5	119
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 55,00 руб					423

Составлено

Директор

Зав пр



А. Т. Урманчеева

Меню

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

30 ноября 2023

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	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	10,4	29,8	221
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 55,00 руб					500

Согласовано.

Директор

зав. гр



А.Т. Урманчеева

Меню

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

30 ноября 2023

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Флоды свежле	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
Салат "Столичнлй" с соусом Переменка	75	4,97	12,09	5,0625	149
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
Рыба запеченная с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	6,72	6,1	43,1	254
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай чернлй с сахаром	200/8			8	32
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14		11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	15/15	1,89	0,25	14,13	68
ИТОГО: 79.00 руб					

Согласовано

Директор

Зав. гр



А. Т. Урманчеева