

Меню

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

07 марта 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	94
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/5	6,5	11,3	1,1	132
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудки (на шампуре)	90	17,1	17,2	1,2	226
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушеная	180	4,21	7,4	18	159
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	20/15	2,14	0,3	16,38	79
ИТОГО: 73.00 руб					

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



А.Т. Урманцев



Меню

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

07 марта 2023

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Борщ с капустой, картофелем с фрикадельками из птицы	250/11/5	3,8	8,1	12,9	133
Маффин шоколадный	50	3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 48,00 руб					436

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



А.Т. Урманцев



Меню

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

07 марта 2023

ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40	10,2	10,8	8,5	173
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
ИТОГО: 48,00 руб					518

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Согласовано

А. Т. Урманчев

