

Меню

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

13 февраля 2024

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР					
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие					
Салат-бар	100	0,4	0,4	9,8	47
капуста квашеная	100	1,5	5,1	4,6	72
морковь свежая	50				
масло растительное	45				
	5				
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Жаркое из птицы					
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	50/150	13	12,6	27,3	275
Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
Гуляш из говядины	180/5	21,4	17,9	37,733	398
	45/45	13,7	15,9	2,6	208
ГАРНИРЫ					
Рис отварной					
Спагетти отварные (масло раст)	180	4,6	6,5	48	269
Капуста тушеная	180	6,72	6,1	43,1	254
	180	4,32	7,4	18,24	160
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром					
Напиток из замороженной черной смородины	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	200	0,14	0	11,15	46
ИТОГО: 79.00 руб	15/15	1,89	0,25	14,13	68

Согласовано.

Директор



А.Т. Урманчеева

Меню

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

13 февраля 2024

<u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старишие)</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
Спагетти отварные (с маслом слив)	180	6,7	6,1	43,1	254
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
ИТОГО: 55,00 руб					508

Согласовано.

Директор

Зав. гр



А.Т. Урманчеева

Меню

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

13 февраля 2024

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметан	250/10	2,08	6,8	9,3	107
Маффин классический	50	3,92	15,1	28,19	264
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
ИТОГО: 55,00 руб					518

Согласовано.

Директор

зав пр



А.Т. Урманчеева