

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

18 февраля 2025

| СВОБОДНЫЙ ВЫБОР | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| <u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u> | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42 |
| Салат из моркови | 100 | 3,43 | 0,2 | 3,8 | 23 |
| Салат из квашенной капусты | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| <u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u> | | | | | |
| Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом переменка | 80/5/5 | 15,79 | 6,59 | 3,025 | 144 |
| Чахохбили из куриных грудок | 50/50 | 14,02 | 16,38 | 4,76 | 223 |
| Пельмени для Умников и Умниц отварные с маслом | 180/5 | 20,45 | 16,36 | 44,197 | 411 |
| Жаркое из филе куриных грудок | 40/160 | 12,89 | 15,91 | 35,79 | 341 |
| <u>ГАРНИРЫ</u> | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,94 | 6,47 | 50,249 | 291 |
| Спагетти отварные | 180 | 6,72 | 6,079 | 43,083 | 254 |
| <u>НАПИТКИ</u> | | | | | |
| Чай пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | 0,045 | 0,005 | 8,134 | 34 |
| Компот из замороженной компотной смеси | 200 | 0,135 | 0,023 | 11,15 | 46 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с | 20/20 | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 91 |
| ИТОГО: 89.00 руб | | | | | |

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчиева

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

18 февраля 2025

| <u>ГОРЯЧИЙ завтрак (старшие)</u> | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|------------|
| Чахохбили из куриных грудок | 50/50 | 14,65 | 17,51 | 6,93 | 245 |
| Каша рисовая вязкая | 180 | 2,76 | 4,95 | 28,72 | 171 |
| Чай с сахаром | 200/8 | 0,021 | 0,005 | 7,98 | 32 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,5 | 77 |
| ИТОГО: 63,00 руб | | | | | 525 |

Ознакомлена.

Директор



А.Г. Урманчеева

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

18 февраля 2025

| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| Щи из свежей капусты, картофелем | 250 | 8,05 | 5,12 | 37,69 | 229 |
| Фрикадельки мясные для супов (отварные) | 11 | 2,24 | 1,9 | 0,246 | 27 |
| Сметана | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8 |
| Пицца с курицей и сыром | 85 | 14,95 | 17,6 | 30 | 340 |
| Чай с сахаром | 200/8 | 0,021 | 0,005 | 7,89 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| ИТОГО: 63,00 руб | | | | | 680 |

Ознакомлена:

Директор



А.Г. Урманчиева