

# Меню

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

29 сентября 2023

<u>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</u>					
	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<u>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</u>					
Плоды свежие					
Салат - бар	120	0,48	0,48	11,8	56
свекла отварная	100	1,3	6,1	6,5	87
морковь свежая	40				
горошек зеленый консервированный	40				
сухарики из пшеничного хлеба	10				
масло растительное	5				
	5				
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА</u>					
Рыба (филе) по Итальянски с сыром	80/5	19,9	4,3	2,4	128
Шашлычок из куриных грудок (с переменной на шампуре)	90	17,1	17,2	1,2	226
Котлеты Домашние (мясо-картофельные)	90	12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
<u>ГАРНИРЫ</u>					
Капуста тушеная					
	180	4,32	7,4	18,24	160
<u>НАПИТКИ</u>					
Чай пакетированный с сахаром					
Компот из свежих яблок	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	200	0,08	0,1	11,9	49
ИТОГО: 79.00 руб	20/15	2,14	0,3	16,38	79

Директор

соглаовано

А.Т. Урманчеева

*С.В. Зав. гр. 78*



# Меню

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

29 сентября 2023

<u>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</u>	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/15	2,04	6,7	12,66	127
Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	33,5	253
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94
<b>ИТОГО: 55,00 руб</b>					<b>562</b>

Директор  
Зав. пр.  согласовано  А.Т. Урманчеева

