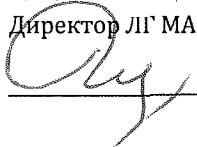


ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



Джафаров Г.Т.

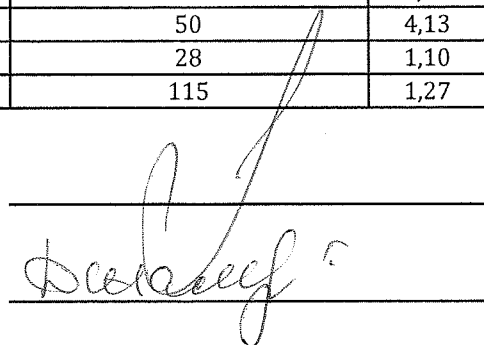
**МЕНЮ**

на 01.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд  | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | цена   |
|--|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|  |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |        |
| <b>Комплексный обед</b>  |             |                  |       |          |                         |        |
| Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)                               | 60          | 0,56             | 5,97  | 2,27     | 65,55                   | 33,50  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 210         | 4,02             | 2,88  | 14,08    | 119,68                  | 19,12  |
| Плов из говядины по-узбекски   | 200         | 15,50            | 14,20 | 40,30    | 341,9                   | 73,81  |
| Компот из апельсинов   | 200         | 0,54             | 0,11  | 24,83    | 102,37                  | 19,93  |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    | 3,80   |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    | 4,32   |
| Итого:   | 730         | 24,61            | 23,73 | 108,27   | 762,7                   | 154,48 |
| <b>Свободный выбор</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Кекс Творожный   | 75          | 5,30             | 9,50  | 40,50    | 251,3                   | 44,02  |
| Сосиска запеченная в тесте   | 100         | 12,00            | 17,90 | 21,80    | 285,8                   | 53,14  |
| Салат из квашеной капусты  | 100         | 1,45             | 19,87 | 4,25     | 126,37                  | 27,87  |
| Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)                     | 100         | 2,79             | 0     | 1,29     | 94,69                   | 33,12  |
| Салат из свеклы с чесноком   | 100         | 1,00             | 10,00 | 8,00     | 129                     | 12,25  |
| Салат Нежный (яйцо, сыр, лук репч., масло раст.)   | 100         | 12,00            | 37,00 | 1,00     | 385                     | 52,12  |
| Салат Ромашка (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.) | 100         | 11,50            | 15,12 | 4,66     | 200,72                  | 49,45  |
| Азу с говядиной  | 200         | 16,90            | 10,80 | 21,10    | 346,1                   | 76,98  |
| Биточки из говядины  | 100         | 9,90             | 10,05 | 15,55    | 240,63                  | 107,16 |
| Бифбургер  | 200         | 19,38            | 35,50 | 28,50    | 512,25                  | 115,49 |
| Манты с говядиной с маслом   | 107         | 13,96            | 6,21  | 17,78    | 218,54                  | 77,17  |
| Минтай жареный   | 100         | 20,00            | 7,00  | 4,00     | 160                     | 45,42  |
| Печень жареная   | 100         | 26,50            | 4,70  | 5,20     | 175                     | 95,28  |
| Поджарка из говядины   | 65          | 8,90             | 9,10  | 2,60     | 128,3                   | 110,77 |
| Капуста свежая тушёная   | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     | 28,12  |
| Каша гречневая рассыпчатая   | 150         | 6,75             | 3,45  | 37,50    | 198                     | 16,13  |
| Макаронные изделия отварные  | 150         | 5,29             | 4,22  | 34,86    | 153,89                  | 15,35  |
| <b>Буфет</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)   | 500         | 0                | 0     | 0        |                         | 40,80  |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт  | 200         | 1,00             | 0,20  | 20,20    | 92                      | 30,96  |
| Вафли 50 гр, шт  | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 22,53  |
| Пирожное чоко-пай 28гр, шт   | 28          | 1,10             | 5,10  | 18,60    | 124,6                   | 20,29  |
| Йогурт сливочный 115гр, шт   | 115         | 1,27             | 0,86  | 6,50     | 38,81                   | 64,45  |

Технолог

Заведующий столовой



Шаньшерова Инга  
Геннадьевна

Джамалова Татьяна  
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 01.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд  | Выход блюда | пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | цена          |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|  |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |               |
| <b>Комплексный обед</b>  |             |                  |              |               |                         |               |
| Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)                               | 60          | 0,56             | 5,97         | 2,27          | 65,55                   | 33,50         |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 210         | 4,02             | 2,88         | 14,08         | 119,68                  | 19,12         |
| Плов из говядины по-узбекски   | 200         | 15,50            | 14,20        | 40,30         | 341,9                   | 73,81         |
| Компот из апельсинов   | 200         | 0,54             | 0,11         | 24,83         | 102,37                  | 19,93         |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33         | 12,30         | 61,8                    | 3,80          |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24         | 14,49         | 71,4                    | 4,32          |
| <b>Итого:</b>  | <b>730</b>  | <b>24,61</b>     | <b>23,73</b> | <b>108,27</b> | <b>762,7</b>            | <b>154,48</b> |
| <b>Свободный выбор</b>   |             |                  |              |               |                         |               |
| Кекс Творожный   | 75          | 5,30             | 9,50         | 40,50         | 251,3                   | 44,02         |
| Сосиска запеченная в тесте   | 100         | 12,00            | 17,90        | 21,80         | 285,8                   | 53,14         |
| Салат из квашеной капусты  | 100         | 1,45             | 19,87        | 4,25          | 126,37                  | 27,87         |
| Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)                     | 100         | 2,79             | 0            | 1,29          | 94,69                   | 33,12         |
| Салат из свеклы с чесноком   | 100         | 1,00             | 10,00        | 8,00          | 129                     | 12,25         |
| Салат Нежный (яйцо, сыр, лук репч., масло раст.)   | 100         | 12,00            | 37,00        | 1,00          | 385                     | 52,12         |
| Салат Ромашка (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.) | 100         | 11,50            | 15,12        | 4,66          | 200,72                  | 49,45         |
| Азу с говядиной  | 200         | 16,90            | 10,80        | 21,10         | 346,1                   | 76,98         |
| Биточки из говядины  | 100         | 9,90             | 10,05        | 15,55         | 240,63                  | 107,16        |
| Бифбургер  | 200         | 19,38            | 35,50        | 28,50         | 512,25                  | 115,49        |
| Манты с говядиной с маслом   | 107         | 13,96            | 6,21         | 17,78         | 218,54                  | 77,17         |
| Минтай жареный   | 100         | 20,00            | 7,00         | 4,00          | 160                     | 45,42         |
| Печень жареная   | 100         | 26,50            | 4,70         | 5,20          | 175                     | 95,28         |
| Поджарка из говядины   | 65          | 8,90             | 9,10         | 2,60          | 128,3                   | 110,77        |
| Капуста свежая тушёная   | 150         | 3,60             | 5,00         | 15,80         | 122                     | 28,12         |
| Каша гречневая рассыпчатая   | 150         | 6,75             | 3,45         | 37,50         | 198                     | 16,13         |
| Макаронные изделия отварные  | 150         | 5,29             | 4,22         | 34,86         | 153,89                  | 15,35         |
| <b>Буфет</b>   |             |                  |              |               |                         |               |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)   | 500         | 0                | 0            | 0             |                         | 40,80         |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт  | 200         | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 92                      | 30,96         |
| Вафли 50 гр, шт  | 50          | 4,13             | 11,49        | 22,71         | 214,1                   | 22,53         |
| Пирожное чоко-пай 28гр, шт   | 28          | 1,10             | 5,10         | 18,60         | 124,6                   | 20,29         |
| Йогурт сливочный 115гр, шт   | 115         | 1,27             | 0,86         | 6,50          | 38,81                   | 64,45         |

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга  
Геннадьевна

Джамалова Татьяна  
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

 Шахматова Н.В.

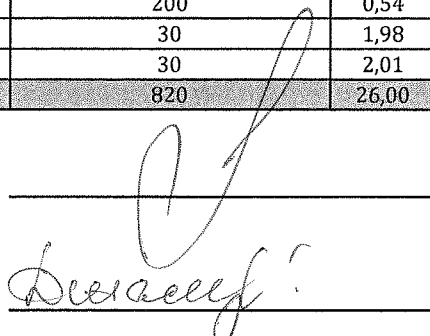
Утверждаю:  
Заместитель директора ООО  
«АВОКАДО»  
 Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**  
на 01.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд  | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|  |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак ФБ</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>                                      |             |                  |       |          |                         |
| Чизкейк творожный  | 150         | 14,07            | 16,27 | 39,60    | 309,93                  |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Хлеб северный  | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Груши свежие   | 170         | 0,65             | 0,53  | 18,53    | 71,4                    |
| Итого:   | 550         | 17,02            | 17,13 | 86,46    | 503,01                  |
| <b>Завтрак платно</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                |             |                  |       |          |                         |
| Чизкейк творожный  | 200         | 18,76            | 21,72 | 52,80    | 413,24                  |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Хлеб северный  | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Груши свежие   | 120         | 0,46             | 0,37  | 13,08    | 50,4                    |
| Итого:   | 550         | 21,52            | 22,42 | 94,21    | 585,32                  |
| <b>Завтрак льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>                                      |             |                  |       |          |                         |
| Чизкейк творожный  | 150         | 14,07            | 16,27 | 39,60    | 309,93                  |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Хлеб северный  | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Груши свежие   | 170         | 0,65             | 0,53  | 18,53    | 71,4                    |
| Итого:   | 550         | 17,02            | 17,13 | 86,46    | 503,01                  |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                |             |                  |       |          |                         |
| Чизкейк творожный  | 200         | 18,76            | 21,72 | 52,80    | 413,24                  |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Хлеб северный  | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Груши свежие   | 120         | 0,46             | 0,37  | 13,08    | 50,4                    |
| Итого:   | 550         | 21,52            | 22,42 | 94,21    | 585,32                  |
| <b>Обед льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>                                      |             |                  |       |          |                         |
| Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.) | 60          | 0,56             | 5,97  | 2,27     | 65,55                   |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной              | 210         | 4,02             | 2,88  | 14,08    | 119,68                  |
| Плов из говядины по-узбекски                                 | 200         | 15,50            | 14,20 | 40,30    | 341,9                   |
| Компот из апельсинов   | 200         | 0,54             | 0,11  | 24,83    | 102,37                  |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:   | 730         | 24,61            | 23,73 | 108,27   | 762,7                   |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                |             |                  |       |          |                         |
| Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.) | 100         | 0,94             | 9,96  | 3,79     | 109,25                  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной              | 260         | 5,03             | 3,60  | 17,60    | 149,6                   |
| Плов из говядины по-узбекски                                 | 200         | 15,50            | 14,20 | 40,30    | 341,9                   |
| Компот из апельсинов   | 200         | 0,54             | 0,11  | 24,83    | 102,37                  |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:   | 820         | 26,00            | 28,44 | 113,31   | 836,32                  |

Технолог

Заведующий столовой



Шаньшерова Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАOU СОШ № 1

 Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО  
«АВОКАДО»



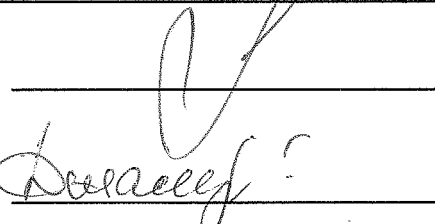
Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**

на 01.03.2024 ЛГ МАOU СОШ №1

| Наименование блюд  | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|  |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак ФБ</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>                                      |             |                  |       |          |                         |
| Чизкейк творожный  | 150         | 14,07            | 16,27 | 39,60    | 309,93                  |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Хлеб северный  | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Груши свежие   | 170         | 0,65             | 0,53  | 18,53    | 71,4                    |
| Итого:   | 550         | 17,02            | 17,13 | 86,46    | 503,01                  |
| <b>Завтрак платно</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                |             |                  |       |          |                         |
| Чизкейк творожный  | 200         | 18,76            | 21,72 | 52,80    | 413,24                  |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Хлеб северный  | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Груши свежие   | 120         | 0,46             | 0,37  | 13,08    | 50,4                    |
| Итого:   | 550         | 21,52            | 22,42 | 94,21    | 585,32                  |
| <b>Завтрак льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>                                      |             |                  |       |          |                         |
| Чизкейк творожный  | 150         | 14,07            | 16,27 | 39,60    | 309,93                  |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Хлеб северный  | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Груши свежие   | 170         | 0,65             | 0,53  | 18,53    | 71,4                    |
| Итого:   | 550         | 17,02            | 17,13 | 86,46    | 503,01                  |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                |             |                  |       |          |                         |
| Чизкейк творожный  | 200         | 18,76            | 21,72 | 52,80    | 413,24                  |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Хлеб северный  | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Груши свежие   | 120         | 0,46             | 0,37  | 13,08    | 50,4                    |
| Итого:   | 550         | 21,52            | 22,42 | 94,21    | 585,32                  |
| <b>Обед льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>                                      |             |                  |       |          |                         |
| Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.) | 60          | 0,56             | 5,97  | 2,27     | 65,55                   |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной              | 210         | 4,02             | 2,88  | 14,08    | 119,68                  |
| Плов из говядины по-узбекски                                 | 200         | 15,50            | 14,20 | 40,30    | 341,9                   |
| Компот из апельсинов   | 200         | 0,54             | 0,11  | 24,83    | 102,37                  |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:   | 730         | 24,61            | 23,73 | 108,27   | 762,7                   |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                |             |                  |       |          |                         |
| Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.) | 100         | 0,94             | 9,96  | 3,79     | 109,25                  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной              | 260         | 5,03             | 3,60  | 17,60    | 149,6                   |
| Плов из говядины по-узбекски                                 | 200         | 15,50            | 14,20 | 40,30    | 341,9                   |
| Компот из апельсинов   | 200         | 0,54             | 0,11  | 24,83    | 102,37                  |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:   | 820         | 26,00            | 28,44 | 113,31   | 836,32                  |

Технолог



Шаньшерова Инга  
Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна