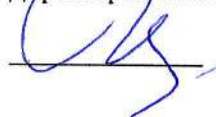


ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

 Шахматова Н.В.



"Утверждаю":

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

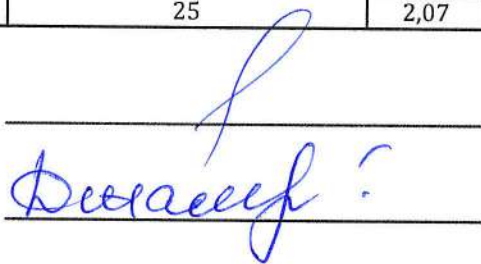
**МЕНЮ**

на 03.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд   | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | цена   |
|---|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|   |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |        |
| <b>Комплексный обед</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.) | 60          | 2,19             | 5,30  | 3,41     | 89,94                   | 31,93  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром               | 235         | 2,28             | 4,00  | 9,04     | 88,01                   | 76,46  |
| Гуляш из говядины   | 100         | 14,00            | 8,20  | 6,51     | 184,5                   | 127,44 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 150         | 6,75             | 3,45  | 37,50    | 198                     | 14,99  |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                         | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   | 22,18  |
| 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:  | 805         | 29,53            | 21,65 | 105,53   | 787,32                  | 281,12 |
| <b>Свободный выбор</b>  |             |                  |       |          |                         |        |
| Салат из редиса с огурцом   | 100         | 1,00             | 9,98  | 3,67     | 132,08                  | 60,41  |
| Салат Огурчик с яйцом   | 100         | 3,00             | 14,00 | 2,00     | 152                     | 52,09  |
| Свёкла с маслом растительным                                      | 100         | 1,00             | 10,00 | 8,00     | 129                     | 10,14  |
| Голубцы с томатным соусом   | 200         | 12,66            | 7,98  | 18,78    | 197,5                   | 116,96 |
| Котлета из говядины   | 100         | 9,90             | 10,05 | 15,55    | 240,63                  | 125,26 |
| Минтай жареный  | 100         | 20,00            | 7,00  | 4,00     | 160                     | 42,57  |
| Печень жареная  | 100         | 26,50            | 4,70  | 5,20     | 175                     | 105,89 |
| Поджарка из говядины  | 65          | 8,90             | 9,10  | 2,60     | 128,3                   | 128,86 |
| Тефтели в соусе   | 100         | 10,57            | 8,50  | 13,30    | 186                     | 79,33  |
| Капуста свежая тушёная  | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     | 28,65  |
| Макаронные изделия отварные                                       | 180         | 6,35             | 5,07  | 41,83    | 241,32                  | 18,56  |
| <b>Буфет</b>  |             |                  |       |          |                         |        |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)                        | 500         | 0                | 0     | 0        |                         | 55,99  |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт   | 200         | 1,00             | 0,20  | 20,20    | 92                      | 25,61  |
| Батончики Чебурашка 40 гр   | 40          | 1,60             | 9,20  | 24,80    | 188,4                   | 39,06  |
| Вафли 50 гр, шт   | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 19,71  |
| Зефир ванильный в шоколаде 170 гр                                 | 170         | 1,70             | 5,47  | 124,00   | 552,03                  | 94,18  |
| Крекер Нежный 220 гр  | 220         | 8,50             | 21,10 | 60,00    | 463,9                   | 68,46  |
| Мармелад Левушка 70 гр  | 70          | 3,99             | 0,14  | 51,73    | 224,14                  | 42,56  |
| Печенье 50 гр, шт   | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 14,31  |
| Печенье злаковое 120 гр   | 120         | 9,60             | 19,20 | 80,40    | 532,8                   | 55,05  |
| Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр                             | 180         | 7,00             | 15,50 | 64,60    | 425,9                   | 88,12  |
| Шоколад 25 гр, шт   | 25          | 2,07             | 5,75  | 11,36    | 107,05                  | 34,66  |

Технолог

Заведующий столовой



Шаншерова Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна



ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

Утверждаю":  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



Джафаров Г.Т.

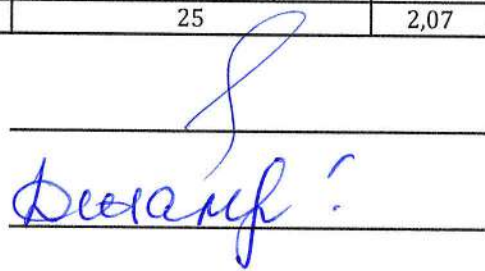
**МЕНЮ**

на 03.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд   | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | цена   |
|---|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|   |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |        |
| <b>Комплексный обед</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.) | 60          | 2,19             | 5,30  | 3,41     | 89,94                   | 31,93  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром               | 235         | 2,28             | 4,00  | 9,04     | 88,01                   | 76,46  |
| Гуляш из говядины   | 100         | 14,00            | 8,20  | 6,51     | 184,5                   | 127,44 |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 150         | 6,75             | 3,45  | 37,50    | 198                     | 14,99  |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                         | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   | 22,18  |
| 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:  | 805         | 29,53            | 21,65 | 105,53   | 787,32                  | 281,12 |
| <b>Свободный выбор</b>  |             |                  |       |          |                         |        |
| Салат из редиса с огурцом   | 100         | 1,00             | 9,98  | 3,67     | 132,08                  | 60,41  |
| Салат Огурчик с яйцом   | 100         | 3,00             | 14,00 | 2,00     | 152                     | 52,09  |
| Свёкла с маслом растительным                                      | 100         | 1,00             | 10,00 | 8,00     | 129                     | 10,14  |
| Голубцы с томатным соусом   | 200         | 12,66            | 7,98  | 18,78    | 197,5                   | 116,96 |
| Котлета из говядины   | 100         | 9,90             | 10,05 | 15,55    | 240,63                  | 125,26 |
| Минтай жареный  | 100         | 20,00            | 7,00  | 4,00     | 160                     | 42,57  |
| Печень жареная  | 100         | 26,50            | 4,70  | 5,20     | 175                     | 105,89 |
| Поджарка из говядины  | 65          | 8,90             | 9,10  | 2,60     | 128,3                   | 128,86 |
| Тефтели в соусе   | 100         | 10,57            | 8,50  | 13,30    | 186                     | 79,33  |
| Капуста свежая тушёная  | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     | 28,65  |
| Макаронные изделия отварные                                       | 180         | 6,35             | 5,07  | 41,83    | 241,32                  | 18,56  |
| <b>Буфет</b>  |             |                  |       |          |                         |        |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)                        | 500         | 0                | 0     | 0        |                         | 55,99  |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт   | 200         | 1,00             | 0,20  | 20,20    | 92                      | 25,61  |
| Батончики Чебурашка 40 гр   | 40          | 1,60             | 9,20  | 24,80    | 188,4                   | 39,06  |
| Вафли 50 гр, шт   | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 19,71  |
| Зефир ванильный в шоколаде 170 гр                                 | 170         | 1,70             | 5,47  | 124,00   | 552,03                  | 94,18  |
| Крекер Нежный 220 гр  | 220         | 8,50             | 21,10 | 60,00    | 463,9                   | 68,46  |
| Мармелад Левушка 70 гр  | 70          | 3,99             | 0,14  | 51,73    | 224,14                  | 42,56  |
| Печенье 50 гр, шт   | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 14,31  |
| Печенье злаковое 120 гр   | 120         | 9,60             | 19,20 | 80,40    | 532,8                   | 55,05  |
| Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр                             | 180         | 7,00             | 15,50 | 64,60    | 425,9                   | 88,12  |
| Шоколад 25 гр, шт   | 25          | 2,07             | 5,75  | 11,36    | 107,05                  | 34,66  |

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**

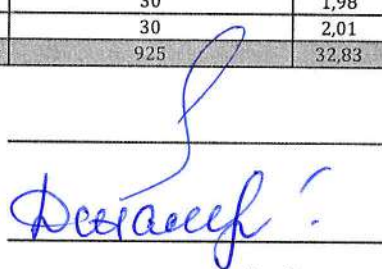
на 03.04.2024 ЛГ МАOU СОШ №1

| Наименование блюда  | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|---|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|   |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак ФБ</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (7-11 лет)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,08             | 6,40  | 0,12     | 58,19                   |
| Подгарнировка из свежих огурцов                                   | 30          | 0,50             | 0     | 1,68     | 12                      |
| Колбаса отварная  | 100         | 11,00            | 8,50  | 11,00    | 206                     |
| Пюре картофельное   | 150         | 3,16             | 4,46  | 20,76    | 152,6                   |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Батон пшеничный   | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Итого:  | 520         | 16,34            | 19,66 | 63,33    | 557,37                  |
| <b>Завтрак платно</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                     |             |                  |       |          |                         |
| Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,08             | 6,40  | 0,12     | 58,19                   |
| Колбаса отварная  | 100         | 11,00            | 8,50  | 11,00    | 206                     |
| Пюре картофельное   | 200         | 4,22             | 5,95  | 27,67    | 203,47                  |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Батон пшеничный   | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Итого:  | 540         | 16,90            | 21,15 | 68,56    | 596,24                  |
| <b>Завтрак льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (7-11 лет)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,08             | 6,40  | 0,12     | 58,19                   |
| Подгарнировка из свежих огурцов                                   | 30          | 0,50             | 0     | 1,68     | 12                      |
| Колбаса отварная  | 100         | 11,00            | 8,50  | 11,00    | 206                     |
| Пюре картофельное   | 150         | 3,16             | 4,46  | 20,76    | 152,6                   |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Батон пшеничный   | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Итого:  | 520         | 16,34            | 19,66 | 63,33    | 557,37                  |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                     |             |                  |       |          |                         |
| Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,08             | 6,40  | 0,12     | 58,19                   |
| Колбаса отварная  | 100         | 11,00            | 8,50  | 11,00    | 206                     |
| Пюре картофельное   | 200         | 4,22             | 5,95  | 27,67    | 203,47                  |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Батон пшеничный   | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Итого:  | 540         | 16,90            | 21,15 | 68,56    | 596,24                  |
| <b>Обед льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (7-11 лет)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.) | 60          | 2,19             | 5,30  | 3,41     | 89,94                   |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром               | 235         | 2,28             | 4,00  | 9,04     | 88,01                   |
| Гуляш из говядины   | 100         | 14,00            | 8,20  | 6,51     | 184,5                   |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 150         | 6,75             | 3,45  | 37,50    | 198                     |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                         | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   |
| Хлеб дарницкий  | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:  | 805         | 29,53            | 21,65 | 105,53   | 787,32                  |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                     |             |                  |       |          |                         |
| Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.) | 100         | 3,65             | 8,83  | 5,68     | 149,9                   |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром               | 285         | 2,77             | 4,85  | 10,96    | 106,73                  |
| Гуляш из говядины   | 100         | 14,00            | 8,20  | 6,51     | 184,5                   |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 180         | 8,10             | 4,14  | 45,00    | 237,6                   |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                         | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   |
| Хлеб дарницкий  | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:  | 925         | 32,83            | 26,72 | 117,22   | 905,6                   |

Технолог

Шаньшерева Инга  
Геннадьевна

Заведующий столовой



Джамалова  
Татьяна  
Николаевна



"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.



Утверждаю:

Заместитель директора ООО  
«АВОКАДО»Джамалова  
Т.Т.

## МЕНЮ

на 03.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюда  | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|---|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|   |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак ФБ</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,08             | 6,40  | 0,12     | 58,19                   |
| Подгарнировка из свежих огурцов                                   | 30          | 0,50             | 0     | 1,68     | 12                      |
| Колбаса отварная  | 100         | 11,00            | 8,50  | 11,00    | 206                     |
| Пюре картофельное   | 150         | 3,16             | 4,46  | 20,76    | 152,6                   |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Батон пшеничный   | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Итого:  | 520         | 16,34            | 19,66 | 63,33    | 557,37                  |
| <b>Завтрак платно</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                     |             |                  |       |          |                         |
| Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,08             | 6,40  | 0,12     | 58,19                   |
| Колбаса отварная  | 100         | 11,00            | 8,50  | 11,00    | 206                     |
| Пюре картофельное   | 200         | 4,22             | 5,95  | 27,67    | 203,47                  |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Батон пшеничный   | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Итого:  | 540         | 16,90            | 21,15 | 68,56    | 596,24                  |
| <b>Завтрак льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,08             | 6,40  | 0,12     | 58,19                   |
| Подгарнировка из свежих огурцов                                   | 30          | 0,50             | 0     | 1,68     | 12                      |
| Колбаса отварная  | 100         | 11,00            | 8,50  | 11,00    | 206                     |
| Пюре картофельное   | 150         | 3,16             | 4,46  | 20,76    | 152,6                   |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Батон пшеничный   | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Итого:  | 520         | 16,34            | 19,66 | 63,33    | 557,37                  |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                     |             |                  |       |          |                         |
| Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,08             | 6,40  | 0,12     | 58,19                   |
| Колбаса отварная  | 100         | 11,00            | 8,50  | 11,00    | 206                     |
| Пюре картофельное   | 200         | 4,22             | 5,95  | 27,67    | 203,47                  |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0     | 15,04    | 57,18                   |
| Батон пшеничный   | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Итого:  | 540         | 16,90            | 21,15 | 68,56    | 596,24                  |
| <b>Обед льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.) | 60          | 2,19             | 5,30  | 3,41     | 89,94                   |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром               | 235         | 2,28             | 4,00  | 9,04     | 88,01                   |
| Гуляш из говядины   | 100         | 14,00            | 8,20  | 6,51     | 184,5                   |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 150         | 6,75             | 3,45  | 37,50    | 198                     |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                         | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   |
| Хлеб дарницкий  | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:  | 805         | 29,53            | 21,65 | 105,53   | 787,32                  |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>                                     |             |                  |       |          |                         |
| Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.) | 100         | 3,65             | 8,83  | 5,68     | 149,9                   |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром               | 285         | 2,77             | 4,85  | 10,96    | 106,73                  |
| Гуляш из говядины   | 100         | 14,00            | 8,20  | 6,51     | 184,5                   |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 180         | 8,10             | 4,14  | 45,00    | 237,6                   |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                         | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   |
| Хлеб дарницкий  | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:  | 925         | 32,83            | 26,72 | 117,22   | 905,6                   |

Технолог

Шаншерова Инга  
Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна