

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 06.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	60	2,19	5,30	3,41	89,94	31,98
Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром	235	2,28	4,00	9,04	88,01	66,48
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	109,46
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	16,13
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67	20,34
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	252,51
Свободный выбор						
Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	57,48
Салат из свеклы с чесноком	100	1,00	10,00	8,00	129	12,29
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	52,77
Голубцы с томатным соусом	200	12,66	7,98	18,78	197,5	103,25
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	106,90
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	45,99
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	95,88
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	110,86
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	70,36
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,30
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	18,40
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,16
Буфет						
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
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	15,47
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	20,29
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	38,82

Технолог

Заведующий столовой

Свад

Джафаров Г.Т.

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 06.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1



Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	60	2,19	5,30	3,41	89,94	31,98
Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром	235	2,28	4,00	9,04	88,01	66,48
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	109,46
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	16,13
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67	20,34
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	252,51
Свободный выбор						
Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	57,48
Салат из свеклы с чесноком	100	1,00	10,00	8,00	129	12,29
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	52,77
Голубцы с томатным соусом	200	12,66	7,98	18,78	197,5	103,25
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	106,90
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	45,99
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	95,88
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	110,86
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	70,36
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,30
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	18,40
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,16
Буфет						
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
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	15,47
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	20,29
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	38,82

Технолог

Заведующий столовой

Ваш

Джафаров

Шаньшерова Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

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

МЕНЮ
на 06.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
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 лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	16,64	19,66	67,79	586,21
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
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 лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,20	21,15	73,02	625,08
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
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 лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	16,64	19,66	67,79	586,21
Дети (12 лет и старше)					
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 лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,20	21,15	73,02	625,08
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Дети (12 лет и старше)					
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	100	3,65	8,83	5,68	149,95
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	905,65

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерева Инга
ГеннадьевнаДжамалова
Татьяна
Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.



МЕНЮ
на 06.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
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 лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	16,64	19,66	67,79	586,21
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
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 лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,20	21,15	73,02	625,08
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
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 лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	16,64	19,66	67,79	586,21
Дети (12 лет и старше)					
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 лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,20	21,15	73,02	625,08
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Дети (12 лет и старше)					
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	100	3,65	8,83	5,68	149,95
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	905,65

Технолог



Шаньшерева Инга Геннадьевна

Заведующий столовой



Джамалова Татьяна Николаевна