

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

Утверждаю:  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



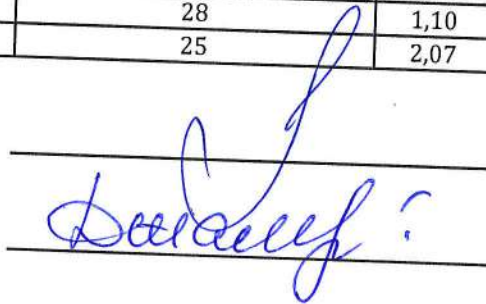
Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**  
на 07.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества				Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы	б		
<b>Комплексный обед</b>							
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38	11,87	
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	10,01	
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250	89,84	
Рис отварной с овощами (рис, морковь, кукуруза конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	42,75	
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	13,34	
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:	770	42,14	25,63	80,51	720,96	175,92	
<b>Свободный выбор</b>							
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	33,22	
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,80	
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,53	
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	106,90	
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	125,25	
Манты с говядиной со сметаной	107	13,96	6,21	17,78	218,54	71,72	
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	70,63	
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,42	
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	11,14	
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	
<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	28,19	
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



Шаньшеров Инга  
Геннадьевна

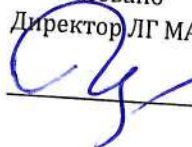
Джамалова Татьяна  
Николаевна



ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



"Утверждаю":

Джафаров Г.Т.

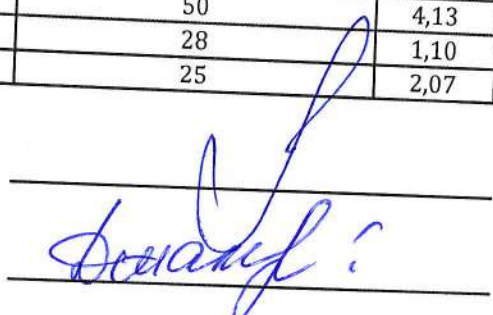
**МЕНЮ**

на 07.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38	11,87
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	10,01
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250	89,84
Рис отварной с овощами (рис, морковь, кукуруза конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	42,75
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	13,34
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:	770	42,14	25,63	80,51	720,96	175,92
<b>Свободный выбор</b>						
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	33,22
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,80
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,53
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	106,90
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	125,25
Манты с говядиной со сметаной	107	13,96	6,21	17,78	218,54	71,72
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	70,63
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,42
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	11,14
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
<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	28,19
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



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 07.03.2024 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>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	150	0,57	0,47	16,35	63
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>16,83</b>	<b>16,64</b>	<b>83,40</b>	<b>543,81</b>
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	100	0,38	0,31	10,90	42
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,66</b>	<b>18,44</b>	<b>89,24</b>	<b>598,75</b>
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	150	0,57	0,47	16,35	63
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>16,83</b>	<b>16,64</b>	<b>83,40</b>	<b>543,81</b>
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	100	0,38	0,31	10,90	42
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,66</b>	<b>18,44</b>	<b>89,24</b>	<b>598,75</b>
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250
Рис отварной с овощами (рис, морковь, кукуруза конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>42,14</b>	<b>25,63</b>	<b>80,51</b>	<b>720,96</b>
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3
Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,5
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250
Рис отварной с овощами (рис, морковь, кукуруза конс.)	180	11,27	2,09	19,55	98,81
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>45,37</b>	<b>28,84</b>	<b>87,92</b>	<b>806,25</b>

Технолог

Заведующий столовой

*(Handwritten signature)*

Шаньшеров Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна



"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.



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

## МЕНЮ

на 07.03.2024 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>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	150	0,57	0,47	16,35	63
Итого:	565	16,83	16,64	83,40	543,81
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	100	0,38	0,31	10,90	42
Итого:	565	18,66	18,44	89,24	598,75
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	150	0,57	0,47	16,35	63
Итого:	565	16,83	16,64	83,40	543,81
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	100	0,38	0,31	10,90	42
Итого:	565	18,66	18,44	89,24	598,75
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250
Рис отварной с овощами (рис, морковь, кукуруза конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	770	42,14	25,63	80,51	720,96
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3
Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,5
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250
Рис отварной с овощами (рис, морковь, кукуруза конс.)	180	11,27	2,09	19,55	98,81
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	890	45,37	28,84	87,92	806,25

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерава Инга  
ГеннадьевнаДжамалова  
Татьяна  
Николаевна