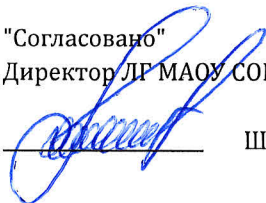


ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

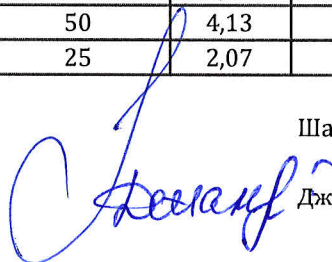
на 07.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд | Выход блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | цена |
|--|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Комплексный обед | | | | | | |
| Свёкла с маслом растительным | 60 | 0,60 | 6,00 | 4,80 | 77,4 | 6,14 |
| Солянка домашняя со сметаной | 210 | 2,94 | 2,31 | 13,86 | 81,9 | 42,92 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,00 | 8,20 | 6,51 | 184,5 | 110,69 |
| Рис припущенный | 150 | 3,30 | 4,50 | 27,49 | 163,69 | 20,25 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 | 16,40 |
| 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: | 780 | 25,01 | 21,76 | 103,90 | 740,69 | 204,52 |
| Свободный выбор | | | | | | |
| Косичка с маком | 100 | 7,50 | 5,20 | 55,50 | 304 | 17,39 |
| Сосиска запеченная в тесте | 100 | 12,00 | 17,90 | 21,80 | 285,8 | 53,17 |
| Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0 | 3,80 | 21 | 49,18 |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,45 | 19,87 | 4,25 | 126,37 | 28,50 |
| Салат Огурчик с яйцом | 100 | 3,00 | 14,00 | 2,00 | 152 | 42,83 |
| Свёкла с маслом растительным | 100 | 1,00 | 10,00 | 8,00 | 129 | 10,21 |
| Зразы рубленые | 100 | 14,60 | 16,60 | 14,80 | 267,5 | 87,12 |
| Печень Бризоль | 100 | 17,20 | 6,00 | 1,70 | 130,4 | 82,63 |
| Плов из говядины по-узбекски | 200 | 15,50 | 14,20 | 40,30 | 341,9 | 74,77 |
| Рыба Appetitная (горбуша) | 100 | 15,13 | 13,29 | 5,66 | 207,37 | 49,55 |
| Капуста свежая тушёная | 150 | 3,60 | 5,00 | 15,80 | 122 | 29,10 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,29 | 4,22 | 34,86 | 153,89 | 15,83 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,16 | 4,46 | 20,76 | 152,6 | 25,49 |
| Буфет | | | | | | |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт) | 500 | 0 | 0 | 0 | | 39,73 |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 27,09 |
| Вафли 50 гр, шт | 50 | 4,13 | 11,49 | 22,71 | 214,1 | 19,71 |
| Печенье 50 гр, шт | 50 | 4,13 | 11,49 | 22,71 | 214,1 | 13,58 |
| Шоколад 25 гр, шт | 25 | 2,07 | 5,75 | 11,36 | 107,05 | 36,09 |

Технолог

Шаньшеров Инга Геннадьевна

Заведующий столовой



Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 07.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд | Выход блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | цена |
|--|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Комплексный обед | | | | | | |
| Свёкла с маслом растительным | 60 | 0,60 | 6,00 | 4,80 | 77,4 | 6,14 |
| Солянка домашняя со сметаной | 210 | 2,94 | 2,31 | 13,86 | 81,9 | 42,92 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,00 | 8,20 | 6,51 | 184,5 | 110,69 |
| Рис припущенный | 150 | 3,30 | 4,50 | 27,49 | 163,69 | 20,25 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 | 16,40 |
| 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: | 780 | 25,01 | 21,76 | 103,90 | 740,69 | 204,52 |
| Свободный выбор | | | | | | |
| Косичка с маком | 100 | 7,50 | 5,20 | 55,50 | 304 | 17,39 |
| Сосиска запеченная в тесте | 100 | 12,00 | 17,90 | 21,80 | 285,8 | 53,17 |
| Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0 | 3,80 | 21 | 49,18 |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,45 | 19,87 | 4,25 | 126,37 | 28,50 |
| Салат Огурчик с яйцом | 100 | 3,00 | 14,00 | 2,00 | 152 | 42,83 |
| Свёкла с маслом растительным | 100 | 1,00 | 10,00 | 8,00 | 129 | 10,21 |
| Зразы рубленные | 100 | 14,60 | 16,60 | 14,80 | 267,5 | 87,12 |
| Печень Бризоль | 100 | 17,20 | 6,00 | 1,70 | 130,4 | 82,63 |
| Плов из говядины по-узбекски | 200 | 15,50 | 14,20 | 40,30 | 341,9 | 74,77 |
| Рыба Аппетитная (горбуша) | 100 | 15,13 | 13,29 | 5,66 | 207,37 | 49,55 |
| Капуста свежая тушёная | 150 | 3,60 | 5,00 | 15,80 | 122 | 29,10 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,29 | 4,22 | 34,86 | 153,89 | 15,83 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,16 | 4,46 | 20,76 | 152,6 | 25,49 |
| Буфет | | | | | | |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт) | 500 | 0 | 0 | 0 | | 39,73 |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 27,09 |
| Вафли 50 гр, шт | 50 | 4,13 | 11,49 | 22,71 | 214,1 | 19,71 |
| Печенье 50 гр, шт | 50 | 4,13 | 11,49 | 22,71 | 214,1 | 13,58 |
| Шоколад 25 гр, шт | 25 | 2,07 | 5,75 | 11,36 | 107,05 | 36,09 |

Технолог

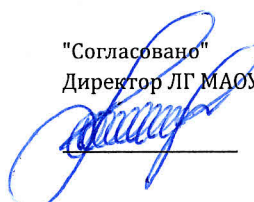
Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

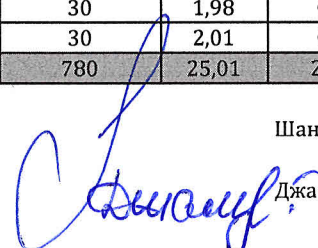
на 07.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд | Выход блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак ФБ | | | | | |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,87 | 11,92 | 2,55 | 75,82 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 12,70 | 7,30 | 14,00 | 158 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,16 | 4,46 | 20,76 | 152,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 15,04 | 57,18 |
| Булочка с ламинарией | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,45 | 70 |
| Итого: | 540 | 19,24 | 24,58 | 67,80 | 513,6 |
| Завтрак платно | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,45 | 19,87 | 4,25 | 126,37 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 12,70 | 7,30 | 14,00 | 158 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,80 | 5,36 | 24,91 | 183,13 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 15,04 | 57,18 |
| Хлеб северный | 30 | 2,10 | 0,33 | 13,29 | 64,5 |
| Итого: | 610 | 20,25 | 32,86 | 71,49 | 589,18 |
| Завтрак льгота | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,45 | 19,87 | 4,25 | 126,37 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 12,70 | 7,30 | 14,00 | 158 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,80 | 5,36 | 24,91 | 183,13 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 15,04 | 57,18 |
| Хлеб северный | 30 | 2,10 | 0,33 | 13,29 | 64,5 |
| Итого: | 610 | 20,25 | 32,86 | 71,49 | 589,18 |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,87 | 11,92 | 2,55 | 75,82 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 12,70 | 7,30 | 14,00 | 158 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,16 | 4,46 | 20,76 | 152,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 15,04 | 57,18 |
| Булочка с ламинарией | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,45 | 70 |
| Итого: | 540 | 19,24 | 24,58 | 67,80 | 513,6 |
| Обед льгота | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Свёкла с маслом растительным | 100 | 1,00 | 10,00 | 8,00 | 129 |
| Солянка домашняя со сметаной | 260 | 3,50 | 2,75 | 16,50 | 97,5 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,00 | 8,20 | 6,51 | 184,5 |
| Рис припущенный | 180 | 3,96 | 5,40 | 32,99 | 196,43 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 71,4 |
| Итого: | 900 | 26,63 | 27,10 | 115,24 | 840,63 |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Свёкла с маслом растительным | 60 | 0,60 | 6,00 | 4,80 | 77,4 |
| Солянка домашняя со сметаной | 210 | 2,94 | 2,31 | 13,86 | 81,9 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,00 | 8,20 | 6,51 | 184,5 |
| Рис припущенный | 150 | 3,30 | 4,50 | 27,49 | 163,69 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 71,4 |
| Итого: | 780 | 25,01 | 21,76 | 103,90 | 740,69 |

Технолог

Шаньшерева Инга Геннадьевна

Заведующий столовой



Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
Директор ЛГ МАOU СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Утверждаю:
Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 07.05.2024 ЛГ МАOU СОШ №1

| Наименование блюд | Выход блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак ФБ | | | | | |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,87 | 11,92 | 2,55 | 75,82 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 12,70 | 7,30 | 14,00 | 158 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,16 | 4,46 | 20,76 | 152,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 15,04 | 57,18 |
| Булочка с ламинарией | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,45 | 70 |
| Итого: | 540 | 19,24 | 24,58 | 67,80 | 513,6 |
| Завтрак платно | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,45 | 19,87 | 4,25 | 126,37 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 12,70 | 7,30 | 14,00 | 158 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,80 | 5,36 | 24,91 | 183,13 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 15,04 | 57,18 |
| Хлеб северный | 30 | 2,10 | 0,33 | 13,29 | 64,5 |
| Итого: | 610 | 20,25 | 32,86 | 71,49 | 589,18 |
| Завтрак льгота | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,45 | 19,87 | 4,25 | 126,37 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 12,70 | 7,30 | 14,00 | 158 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,80 | 5,36 | 24,91 | 183,13 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 15,04 | 57,18 |
| Хлеб северный | 30 | 2,10 | 0,33 | 13,29 | 64,5 |
| Итого: | 610 | 20,25 | 32,86 | 71,49 | 589,18 |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,87 | 11,92 | 2,55 | 75,82 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 12,70 | 7,30 | 14,00 | 158 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,16 | 4,46 | 20,76 | 152,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 15,04 | 57,18 |
| Булочка с ламинарией | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,45 | 70 |
| Итого: | 540 | 19,24 | 24,58 | 67,80 | 513,6 |
| Обед льгота | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Свёкла с маслом растительным | 100 | 1,00 | 10,00 | 8,00 | 129 |
| Солянка домашняя со сметаной | 260 | 3,50 | 2,75 | 16,50 | 97,5 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,00 | 8,20 | 6,51 | 184,5 |
| Рис припущенный | 180 | 3,96 | 5,40 | 32,99 | 196,43 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 71,4 |
| Итого: | 900 | 26,63 | 27,10 | 115,24 | 840,63 |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Свёкла с маслом растительным | 60 | 0,60 | 6,00 | 4,80 | 77,4 |
| Солянка домашняя со сметаной | 210 | 2,94 | 2,31 | 13,86 | 81,9 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,00 | 8,20 | 6,51 | 184,5 |
| Рис припущенный | 150 | 3,30 | 4,50 | 27,49 | 163,69 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 71,4 |
| Итого: | 780 | 25,01 | 21,76 | 103,90 | 740,69 |

Технолог

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна