

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 08.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,2	7,48
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	13,63
Запеканка рисовая с рыбой (минтай)	200	16,10	17,05	37,45	321,38	58,33
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	14,40
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:	720	23,94	28,45	104,88	724,82	101,96
Свободный выбор						
Ватрушка с творогом	75	10,00	4,00	32,70	208,5	24,29
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,39
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	64,79
Салат Дружба (кукуруза конс., крабовые палочки, огурцы свежие, лук репчатый, масло раст.)	100	5,10	2,90	8,60	81,6	53,60
Салат Незнайка (капуста свежая б/к, огурцы свежие, масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176	23,64
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,15
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	112,90
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	96,60
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	94,73
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	42,10
Столбы из говядины	100	10,40	9,60	4,80	146,9	88,35
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	64,05
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	10,79
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,36
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	16,35
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	23,59

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

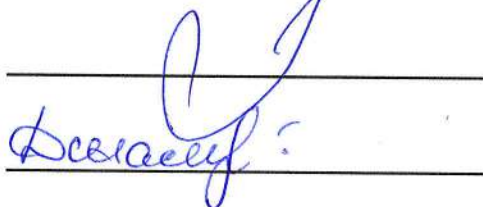
МЕНЮ

на 08.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,2	7,48
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	13,63
Запеканка рисовая с рыбой (минтай)	200	16,10	17,05	37,45	321,38	58,33
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	14,40
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:	720	23,94	28,45	104,88	724,82	101,96
Свободный выбор						
Ватрушка с творогом	75	10,00	4,00	32,70	208,5	24,29
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,39
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	64,79
Салат Дружба (кукуруза конс., крабовые палочки, огурцы свежие, лук репчатый, масло раст.)	100	5,10	2,90	8,60	81,6	53,60
Салат Незнайка (капуста свежая б/к, огурцы свежие, масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176	23,64
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,15
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	112,90
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	96,60
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	94,73
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	42,10
Стожки из говядины	100	10,40	9,60	4,80	146,9	88,35
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	64,05
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	10,79
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,36
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	16,35
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	23,59

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 08.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
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
Яблоко свежее	150	2,25	0,38	31,50	171
Итого:	565	18,51	16,55	98,55	651,81
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
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
Яблоко свежее	100	1,50	0,25	21,00	114
Итого:	565	19,78	18,38	99,34	670,75
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Яблоко свежее	150	2,25	0,38	31,50	171
Итого:	565	18,51	16,55	98,55	651,81
Дети (12 лет и старше)					
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
Яблоко свежее	100	1,50	0,25	21,00	114
Итого:	565	19,78	18,38	99,34	670,75
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,2
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6
Запеканка рисовая с рыбой (минтай)	200	16,10	17,05	37,45	321,38
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:	720	23,94	28,45	104,88	724,82
Дети (12 лет и старше)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137
Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,5
Запеканка рисовая с рыбой (минтай)	200	16,10	17,05	37,45	321,38
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:	810	25,34	33,65	111,84	803,52

Технолог

Шаньшерова Инга
Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова
Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

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

МЕНЮ

на 08.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
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
Яблоко свежее	150	2,25	0,38	31,50	171
Итого:	565	18,51	16,55	98,55	651,81
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
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
Яблоко свежее	100	1,50	0,25	21,00	114
Итого:	565	19,78	18,38	99,34	670,75
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Яблоко свежее	150	2,25	0,38	31,50	171
Итого:	565	18,51	16,55	98,55	651,81
Дети (12 лет и старше)					
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
Яблоко свежее	100	1,50	0,25	21,00	114
Итого:	565	19,78	18,38	99,34	670,75
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,2
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6
Запеканка рисовая с рыбой (минтай)	200	16,10	17,05	37,45	321,38
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:	720	23,94	28,45	104,88	724,82
Дети (12 лет и старше)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137
Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,5
Запеканка рисовая с рыбой (минтай)	200	16,10	17,05	37,45	321,38
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:	810	25,34	33,65	111,84	803,52

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга
ГеннадьевнаДжамалова
Татьяна
Николаевна