

ООО "АВОКАДО"

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора по производству ООО "АВОКАДО"

Джафаров Г.Т.



МЕНЮ

на 09.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	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	8,18
Свекольник со сметаной	210	3,36	3,93	13,04	101,08	20,74
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	70,27
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100	19,80
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8	3,60
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4	4,08
Итого:	730	25,63	22,48	104,98	722,58	126,67
Свободный выбор						
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	17,67
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	61,01
Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.)	100	6,15	23,40	26,11	262,21	50,93
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107	55,94
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,11
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	77,16
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	99,86
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	79,36
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	72,43
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	73,81
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	13,92
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	49,60

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеров Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО "АВОКАДО"

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

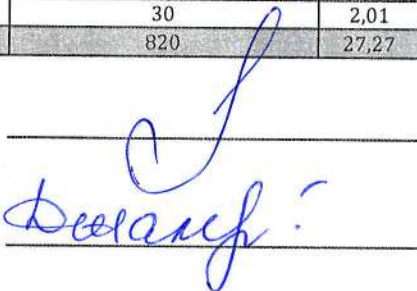


МЕНЮ

на 09.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,15	16,30	82,83	538,63
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,52	16,70	89,76	632,96
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,15	16,30	82,83	538,63
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,52	16,70	89,76	632,96
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,2
Свекольник со сметаной	210	3,36	3,93	13,04	101,08
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
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:	730	25,63	22,48	104,98	722,58
Дети (12 лет и старше)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137
Свекольник со сметаной	260	4,20	4,92	16,30	126,35
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
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:	820	27,27	27,47	112,24	802,65

Технолог



Шаншерова Инга
Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова
Татьяна
Николаевна

ООО "АВОКАДО"

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.



МЕНЮ

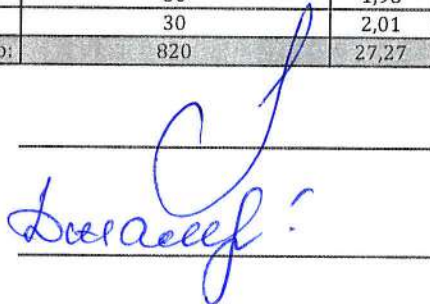
на 09.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,15	16,30	82,83	538,63
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,52	16,70	89,76	632,96
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,15	16,30	82,83	538,63
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,52	16,70	89,76	632,96
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,2
Свекольник со сметаной	210	3,36	3,93	13,04	101,08
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
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:	730	25,63	22,48	104,98	722,58
Дети (12 лет и старше)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137
Свекольник со сметаной	260	4,20	4,92	16,30	126,35
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
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:	820	27,27	27,47	112,24	802,65

Технолог

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой



Джамалова Татьяна Николаевна