

ООО "АВОКАДО"

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

"Утверждаю":

Заместитель директора по
производству ООО "АВОКАДО"



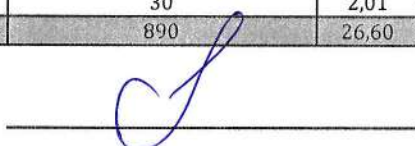
Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 10.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
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	19,64	19,36	63,30	564,71
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
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	20,20	20,85	68,53	603,58
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
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	19,64	19,36	63,30	564,71
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
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	20,20	20,85	68,53	603,58
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	770	24,59	24,25	119,74	810,38
Дети (12 лет и старше)					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Суп кудрявый	250	1,30	3,32	34,70	158,4
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	890	26,60	29,61	137,38	933,26

Технолог



Шаншерова Инга
Геннадьевна

Заведующий столовой



Джамалова
Татьяна
Николаевна

ООО "АВОКАДО"

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":

Заместитель директора по
производству ООО "АВОКАДО"

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 10.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
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	19,64	19,36	63,30	564,71
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
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	20,20	20,85	68,53	603,58
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
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	19,64	19,36	63,30	564,71
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
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	20,20	20,85	68,53	603,58
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	770	24,59	24,25	119,74	810,38
Дети (12 лет и старше)					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Суп кудрявый	250	1,30	3,32	34,70	158,4
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	890	26,60	29,61	137,38	933,26

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерава Инга
Геннадьевна

Джамалова
Татьяна
Николаевна

ООО "АВОКАДО"

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора по производству ООО
"АВОКАДО"

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ
на 10.01.2024 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	6,68
Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72	17,97
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62	60,94
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	14,97
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44	14,26
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:	770	24,59	24,25	119,74	810,38	122,50
Свободный выбор						
Плюшка Ново-московская	100	7,60	11,94	40,00	157	12,83
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	17,67
Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.)	100	6,15	23,40	26,11	262,21	50,27
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137	13,63
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,11
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	44,91
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	70,27
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	91,22
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	101,46
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	64,59
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	97,84
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,77
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	13,91
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	19,51

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО "АВОКАДО"

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":

Заместитель директора по производству ООО
"АВОКАДО"

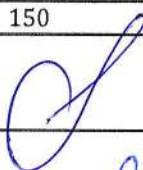
Джафаров Г.Т.

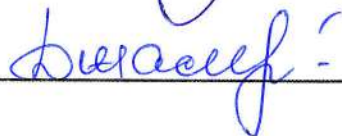
МЕНЮ на 10.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

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	6,68
Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72	17,97
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62	60,94
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	14,97
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44	14,26
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:	770	24,59	24,25	119,74	810,38	122,50
Свободный выбор						
Плюшка Ново-московская	100	7,60	11,94	40,00	157	12,83
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	17,67
Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.)	100	6,15	23,40	26,11	262,21	50,27
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137	13,63
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,11
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	44,91
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	70,27
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	91,22
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	101,46
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	64,59
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	97,84
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,77
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	13,91
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	19,51

Технолог

Заведующий столовой





Шаньшеровна Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна