

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 10.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд  | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | цена   |
|--|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|  |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |        |
| <b>Комплексный обед</b>  |             |                  |       |          |                         |        |
| Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)                  | 60          | 2,19             | 7,85  | 3,40     | 89,94                   | 27,17  |
| Суп картофельный с клёцками  | 200         | 3,50             | 2,64  | 24,04    | 134,04                  | 20,44  |
| Шницель из говядины  | 100         | 9,90             | 8,50  | 17,70    | 240,63                  | 125,23 |
| Капуста свежая тушёная   | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     | 29,03  |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины  | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   | 21,80  |
| 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         | 23,50            | 24,69 | 110,01   | 813,48                  | 231,79 |
| <b>Свободный выбор</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Косичка с маком  | 100         | 7,50             | 5,20  | 55,50    | 304                     | 17,37  |
| Сочни с творогом   | 100         | 9,60             | 7,90  | 35,80    | 244,1                   | 57,83  |
| Сырная палочка   | 75          | 13,70            | 23,30 | 14,60    | 324,8                   | 21,97  |
| Винегрет овощной   | 100         | 1,86             | 4,15  | 2,98     | 112,3                   | 19,86  |
| Икра кабачковая  | 100         | 1,00             | 7,00  | 7,00     | 105                     | 23,54  |
| Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.) | 100         | 11,50            | 10,65 | 4,66     | 159,6                   | 48,70  |
| Салат Огурчик с яйцом  | 100         | 3,00             | 14,00 | 2,00     | 152                     | 52,07  |
| Свёкла с маслом растительным   | 100         | 1,00             | 10,00 | 8,00     | 129                     | 10,14  |
| Азу с говядиной  | 200         | 16,90            | 10,80 | 21,10    | 346,1                   | 87,31  |
| Бифбургер  | 200         | 19,38            | 35,50 | 28,50    | 512,25                  | 135,66 |
| Говядина по-домашнему  | 100         | 15,00            | 18,00 | 3,00     | 234                     | 127,53 |
| Горбуша жареная  | 100         | 36,88            | 16,20 | 3,56     | 355,8                   | 88,63  |
| Запеканка картофельная с говядиной   | 200         | 17,44            | 23,82 | 46,66    | 439,68                  | 128,27 |
| Тефтели в соусе  | 100         | 10,57            | 8,50  | 13,30    | 186                     | 79,73  |
| Макаронные изделия отварные  | 150         | 5,29             | 4,22  | 34,86    | 153,89                  | 15,83  |
| <b>Буфет</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)   | 500         | 0                | 0     | 0        |                         | 55,99  |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт  | 200         | 1,00             | 0,20  | 20,20    | 92                      | 25,61  |
| Батончик мюсли ЛЕОВИТ 25 гр  | 25          | 1,00             | 2,10  | 15,00    | 82,9                    | 20,26  |
| Вафли 50 гр, шт  | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 19,71  |
| Жевательный мармелад ЗЛЫЕ ЯЗЫКИ 75 гр  | 75          | 3,30             | 0     | 57,00    | 241,2                   | 63,43  |
| Зефир ванильный в шоколаде 170 гр  | 170         | 1,70             | 5,47  | 124,00   | 552,03                  | 94,18  |
| Мок-мок Батончик банановое суфле, 30 гр  | 30          | 0,90             | 4,50  | 21,30    | 129,3                   | 38,58  |
| Печенье 50 гр, шт  | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 14,31  |
| Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр  | 180         | 7,00             | 15,50 | 64,60    | 425,9                   | 88,12  |
| Шоколад 25 гр, шт  | 25          | 2,07             | 5,75  | 11,36    | 107,05                  | 34,66  |

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 Г.Т.

МЕНЮ

на 10.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд  | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | цена   |
|--|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|  |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |        |
| <b>Комплексный обед</b>  |             |                  |       |          |                         |        |
| Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)                  | 60          | 2,19             | 7,85  | 3,40     | 89,94                   | 27,17  |
| Суп картофельный с клецками  | 200         | 3,50             | 2,64  | 24,04    | 134,04                  | 20,44  |
| Шницель из говядины  | 100         | 9,90             | 8,50  | 17,70    | 240,63                  | 125,23 |
| Капуста свежая тушёная   | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     | 29,03  |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины  | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   | 21,80  |
| 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         | 23,50            | 24,69 | 110,01   | 813,48                  | 231,79 |
| <b>Свободный выбор</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Косичка с маком  | 100         | 7,50             | 5,20  | 55,50    | 304                     | 17,37  |
| Сочни с творогом   | 100         | 9,60             | 7,90  | 35,80    | 244,1                   | 57,83  |
| Сырная палочка   | 75          | 13,70            | 23,30 | 14,60    | 324,8                   | 21,97  |
| Винегрет овощной   | 100         | 1,86             | 4,15  | 2,98     | 112,3                   | 19,86  |
| Икра кабачковая  | 100         | 1,00             | 7,00  | 7,00     | 105                     | 23,54  |
| Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.) | 100         | 11,50            | 10,65 | 4,66     | 159,6                   | 48,70  |
| Салат Огурчик с яйцом  | 100         | 3,00             | 14,00 | 2,00     | 152                     | 52,07  |
| Свёкла с маслом растительным   | 100         | 1,00             | 10,00 | 8,00     | 129                     | 10,14  |
| Азу с говядиной  | 200         | 16,90            | 10,80 | 21,10    | 346,1                   | 87,31  |
| Бифбургер  | 200         | 19,38            | 35,50 | 28,50    | 512,25                  | 135,66 |
| Говядина по-домашнему  | 100         | 15,00            | 18,00 | 3,00     | 234                     | 127,53 |
| Горбуша жареная  | 100         | 36,88            | 16,20 | 3,56     | 355,8                   | 88,63  |
| Запеканка картофельная с говядиной   | 200         | 17,44            | 23,82 | 46,66    | 439,68                  | 128,27 |
| Тефтели в соусе  | 100         | 10,57            | 8,50  | 13,30    | 186                     | 79,73  |
| Макаронные изделия отварные  | 150         | 5,29             | 4,22  | 34,86    | 153,89                  | 15,83  |
| <b>Буфет</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)   | 500         | 0                | 0     | 0        |                         | 55,99  |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт  | 200         | 1,00             | 0,20  | 20,20    | 92                      | 25,61  |
| Батончик мюсли ЛЕОВИТ 25 гр  | 25          | 1,00             | 2,10  | 15,00    | 82,9                    | 20,26  |
| Вафли 50 гр, шт  | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 19,71  |
| Жевательный мармелад ЗЛЫЕ ЯЗЫКИ 75 гр  | 75          | 3,30             | 0     | 57,00    | 241,2                   | 63,43  |
| Зефир ванильный в шоколаде 170 гр  | 170         | 1,70             | 5,47  | 124,00   | 552,03                  | 94,18  |
| Мок-мок Батончик банановое суфле, 30 гр  | 30          | 0,90             | 4,50  | 21,30    | 129,3                   | 38,58  |
| Печенье 50 гр, шт  | 50          | 4,13             | 11,49 | 22,71    | 214,1                   | 14,31  |
| Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр  | 180         | 7,00             | 15,50 | 64,60    | 425,9                   | 88,12  |
| Шоколад 25 гр, шт  | 25          | 2,07             | 5,75  | 11,36    | 107,05                  | 34,66  |

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 Г.Т.



**МЕНЮ**

на 10.04.2024 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>   |             |                  |       |          |                         |
| Икра кабачковая   | 60          | 0,60             | 4,20  | 4,20     | 63                      |
| Макаронные изделия с сыром  | 200         | 16,00            | 15,00 | 45,00    | 350                     |
| Чай с лимоном   | 210         | 0,50             | 0     | 19,50    | 86,02                   |
| Хлеб северный   | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Зефир   | 30          | 1,00             | 3,00  | 14,00    | 90                      |
| Итого:  | 530         | 20,20            | 22,53 | 95,99    | 653,52                  |
| <b>Завтрак платно</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Икра кабачковая   | 100         | 1,00             | 7,00  | 7,00     | 105                     |
| Макаронные изделия с сыром  | 210         | 15,75            | 12,71 | 33,60    | 297,67                  |
| Чай с лимоном   | 210         | 0,50             | 0     | 19,50    | 86,02                   |
| Хлеб северный   | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Итого:  | 550         | 19,35            | 20,04 | 73,39    | 553,19                  |
| <b>Завтрак льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Икра кабачковая   | 100         | 1,00             | 7,00  | 7,00     | 105                     |
| Макаронные изделия с сыром  | 210         | 15,75            | 12,71 | 33,60    | 297,67                  |
| Чай с лимоном   | 210         | 0,50             | 0     | 19,50    | 86,02                   |
| Хлеб северный   | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Итого:  | 550         | 19,35            | 20,04 | 73,39    | 553,19                  |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Икра кабачковая   | 60          | 0,60             | 4,20  | 4,20     | 63                      |
| Макаронные изделия с сыром  | 200         | 16,00            | 15,00 | 45,00    | 350                     |
| Чай с лимоном   | 210         | 0,50             | 0     | 19,50    | 86,02                   |
| Хлеб северный   | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Зефир   | 30          | 1,00             | 3,00  | 14,00    | 90                      |
| Итого:  | 530         | 20,20            | 22,53 | 95,99    | 653,52                  |
| <b>Обед льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.) | 100         | 3,65             | 13,08 | 5,68     | 149,9                   |
| Суп картофельный с клецками   | 250         | 2,30             | 3,30  | 30,05    | 167,55                  |
| Шницель из говядины   | 100         | 9,90             | 8,50  | 17,70    | 240,63                  |
| Капуста свежая тушёная  | 180         | 4,32             | 6,00  | 18,96    | 146,4                   |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                                     | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   |
| Хлеб дарницкий  | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:  | 890         | 24,48            | 31,58 | 121,46   | 931,35                  |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.) | 60          | 2,19             | 7,85  | 3,40     | 89,94                   |
| Суп картофельный с клецками   | 200         | 3,50             | 2,64  | 24,04    | 134,04                  |
| Шницель из говядины   | 100         | 9,90             | 8,50  | 17,70    | 240,63                  |
| Капуста свежая тушёная  | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                                     | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   |
| Хлеб дарницкий  | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:  | 770         | 23,50            | 24,69 | 110,01   | 813,48                  |

Технолог

Шаньшерева Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна

*С. Шахматова*

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

"Утверждаю":

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 10.04.2024 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>   |             |                  |       |          |                         |
| Икра кабачковая   | 60          | 0,60             | 4,20  | 4,20     | 63                      |
| Макаронные изделия с сыром  | 200         | 16,00            | 15,00 | 45,00    | 350                     |
| Чай с лимоном   | 210         | 0,50             | 0     | 19,50    | 86,02                   |
| Хлеб северный   | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Зефир   | 30          | 1,00             | 3,00  | 14,00    | 90                      |
| Итого:  | 530         | 20,20            | 22,53 | 95,99    | 653,52                  |
| <b>Завтрак платно</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Икра кабачковая   | 100         | 1,00             | 7,00  | 7,00     | 105                     |
| Макаронные изделия с сыром  | 210         | 15,75            | 12,71 | 33,60    | 297,67                  |
| Чай с лимоном   | 210         | 0,50             | 0     | 19,50    | 86,02                   |
| Хлеб северный   | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Итого:  | 550         | 19,35            | 20,04 | 73,39    | 553,19                  |
| <b>Завтрак льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Икра кабачковая   | 100         | 1,00             | 7,00  | 7,00     | 105                     |
| Макаронные изделия с сыром  | 210         | 15,75            | 12,71 | 33,60    | 297,67                  |
| Чай с лимоном   | 210         | 0,50             | 0     | 19,50    | 86,02                   |
| Хлеб северный   | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Итого:  | 550         | 19,35            | 20,04 | 73,39    | 553,19                  |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Икра кабачковая   | 60          | 0,60             | 4,20  | 4,20     | 63                      |
| Макаронные изделия с сыром  | 200         | 16,00            | 15,00 | 45,00    | 350                     |
| Чай с лимоном   | 210         | 0,50             | 0     | 19,50    | 86,02                   |
| Хлеб северный   | 30          | 2,10             | 0,33  | 13,29    | 64,5                    |
| Зефир   | 30          | 1,00             | 3,00  | 14,00    | 90                      |
| Итого:  | 530         | 20,20            | 22,53 | 95,99    | 653,52                  |
| <b>Обед льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.) | 100         | 3,65             | 13,08 | 5,68     | 149,9                   |
| Суп картофельный с клёцками   | 250         | 2,30             | 3,30  | 30,05    | 167,55                  |
| Шницель из говядины   | 100         | 9,90             | 8,50  | 17,70    | 240,63                  |
| Капуста свежая тушёная  | 180         | 4,32             | 6,00  | 18,96    | 146,4                   |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                                     | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   |
| Хлеб дарницкий  | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:  | 890         | 24,48            | 31,58 | 121,46   | 931,35                  |
| <b>Дети ( 7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.) | 60          | 2,19             | 7,85  | 3,40     | 89,94                   |
| Суп картофельный с клёцками   | 200         | 3,50             | 2,64  | 24,04    | 134,04                  |
| Шницель из говядины   | 100         | 9,90             | 8,50  | 17,70    | 240,63                  |
| Капуста свежая тушёная  | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     |
| Компот из свежемороженой чёрной смородины                                     | 200         | 0,32             | 0,13  | 22,28    | 93,67                   |
| Хлеб дарницкий  | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный  | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:  | 770         | 23,50            | 24,69 | 110,01   | 813,48                  |

Технолог

Шаньшеров Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна