

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАOU СОШ № 1

Шахматова Н.В.

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

Джафаров Г.Т.



МЕНЮ

на 11.01.2024 ЛГ МАOU СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38	13,44
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	13,02
Запеканка рисовая с рыбой (минтай)	200	16,10	17,05	37,45	321,38	56,74
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	15,82
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:	720	23,85	24,94	100,67	710	106,70
Свободный выбор						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	38,52
Косичка с маком	100	7,50	5,20	55,50	304	12,74
Салат Дружба (кукуруза конс., крабовые палочки, огурцы свежие, лук репчатый, масло раст.)	100	5,10	2,90	8,60	81,6	51,88
Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	4,00	113	49,68
Салат Незнайка (капуста свежая б/к, огурцы свежие, масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176	22,68
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,11
Говядина Праздничная	100	2,06	5,57	8,31	120,57	111,54
Голубцы с томатным соусом	200	12,66	7,98	18,78	197,5	96,71
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	97,84
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	64,59
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,77
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	9,84
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
Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	92	29,74

Технолог

Заведующий столовой

Шахматова Н.В.

Джафаров Г.Т.

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 11.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38	13,44
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	13,02
Запеканка рисовая с рыбой (минтай)	200	16,10	17,05	37,45	321,38	56,74
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	15,82
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:	720	23,85	24,94	100,67	710	106,70
Свободный выбор						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	38,52
Косичка с маком	100	7,50	5,20	55,50	304	12,74
Салат Дружба (кукуруза конс., крабовые палочки, огурцы свежие, лук репчатый, масло раст.)	100	5,10	2,90	8,60	81,6	51,88
Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	4,00	113	49,68
Салат Незнайка (капуста свежая б/к, огурцы свежие, масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176	22,68
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,11
Говядина Праздничная	100	2,06	5,57	8,31	120,57	111,54
Голубцы с томатным соусом	200	12,66	7,98	18,78	197,5	96,71
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	97,84
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	64,59
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,77
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	9,84
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
Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	92	29,74

Технолог

Заведующий столовой

Ваш

Джафаров Г.Т.

Шаньшерева 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 11.01.2024 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)					
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38
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	23,85	24,94	100,67	710
Дети (12 лет и старше)					
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3
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	25,20	27,80	104,82	778,82

Технолог



Шаньшеровна 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 11.01.2024 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)					
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38
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	23,85	24,94	100,67	710
Дети (12 лет и старше)					
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3
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	25,20	27,80	104,82	778,82

Технолог

Шахматова Н.В.

Шаньшерова Инга
Геннадьевна

Заведующий столовой

Джафаров Г.Т.

Джамалова
Татьяна
Николаевна