

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.



МЕНЮ

на 12.03.2024 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	6,70
Солянка домашняя со сметаной	210	2,94	2,31	13,86	81,9	46,44
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	109,53
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,16
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100	16,45
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:	780	25,01	21,76	103,90	740,69	207,40
Свободный выбор						
Пицца Аппетитная (колбаса вареная)	100	10,60	15,65	21,65	269,15	49,07
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	53,21
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	68,84
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	37,15
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,90
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	35,88
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,13
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	87,44
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	81,24
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	74,05
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	44,29
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,53
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6	25,02
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	15,47
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	20,29
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	38,82

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеровая Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

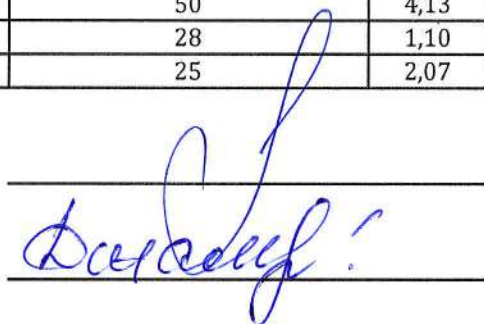
МЕНЮ

на 12.03.2024 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	6,70
Солянка домашняя со сметаной	210	2,94	2,31	13,86	81,9	46,44
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	109,53
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,16
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100	16,45
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:	780	25,01	21,76	103,90	740,69	207,40
Свободный выбор						
Пицца Аппетитная (колбаса вареная)	100	10,60	15,65	21,65	269,15	49,07
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	53,21
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	68,84
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	37,15
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,90
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	35,88
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,13
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	87,44
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	81,24
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	74,05
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	44,29
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,53
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6	25,02
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	15,47
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	20,29
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	38,82

Технолог

Заведующий столовой



Шаньшеровва Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.



Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

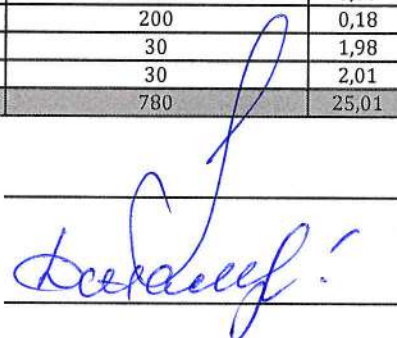
Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 12.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Салат из квашеной капусты	60	0,87	11,92	2,55	75,82
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,24	24,58	67,80	513,6
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Пюре картофельное	180	3,80	5,36	24,91	183,13
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,25	32,86	71,49	589,18
Завтрак льгота					
Дети (12 лет и старше)					
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Пюре картофельное	180	3,80	5,36	24,91	183,13
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,25	32,86	71,49	589,18
Дети (7-11 лет)					
Салат из квашеной капусты	60	0,87	11,92	2,55	75,82
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,24	24,58	67,80	513,6
Обед льгота					
Дети (12 лет и старше)					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Солянка домашняя со сметаной	260	3,50	2,75	16,50	97,5
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43
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:	900	26,63	27,10	115,24	840,63
Дети (7-11 лет)					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Солянка домашняя со сметаной	210	2,94	2,31	13,86	81,9
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69
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:	780	25,01	21,76	103,90	740,69

Технолог



Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.



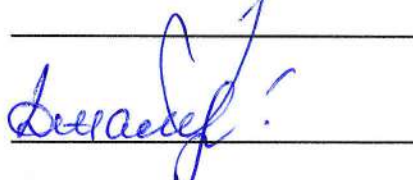
Подтверждаю:
Заместитель директора ООО
«АВОКАДО»
Джафаров
Т.Т.

МЕНЮ

на 12.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Салат из квашеной капусты	60	0,87	11,92	2,55	75,82
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,24	24,58	67,80	513,6
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Пюре картофельное	180	3,80	5,36	24,91	183,13
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,25	32,86	71,49	589,18
Завтрак льгота					
Дети (12 лет и старше)					
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Пюре картофельное	180	3,80	5,36	24,91	183,13
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,25	32,86	71,49	589,18
Дети (7-11 лет)					
Салат из квашеной капусты	60	0,87	11,92	2,55	75,82
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,24	24,58	67,80	513,6
Обед льгота					
Дети (12 лет и старше)					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Солянка домашняя со сметаной	260	3,50	2,75	16,50	97,5
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43
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:	900	26,63	27,10	115,24	840,63
Дети (7-11 лет)					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Солянка домашняя со сметаной	210	2,94	2,31	13,86	81,9
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69
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:	780	25,01	21,76	103,90	740,69

Технолог



Шаншерова Инга
Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова
Татьяна
Николаевна