

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

ООО «АВОКАДО»

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Утверждаю:  
Джафаров Г.Т.



**МЕНЮ**  
на 13.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94	10,23
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	17,69
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	96,60
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	15,64
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	26,95	27,00	101,52	777,69	168,44
<b>Свободный выбор</b>						
Косичка с маком	100	7,50	5,20	55,50	304	17,10
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	65,03
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31	40,04
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,85
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	53,23
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,15
Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73	99,53
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	79,45
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	83,10
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	67,40
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
<b>Буфет</b>						
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	28,19
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	16,35
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	23,59

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 13.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94	10,23
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	17,69
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	96,60
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	15,64
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	26,95	27,00	101,52	777,69	168,44
<b>Свободный выбор</b>						
Косичка с маком	100	7,50	5,20	55,50	304	17,10
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	65,03
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31	40,04
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,85
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	53,23
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,15
Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73	99,53
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	79,45
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	83,10
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	67,40
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
<b>Буфет</b>						
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	28,19
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	16,35
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	23,59

Технолог

Заведующий столовой

*Шахматова Н.В.*

Шаньшеров Инга  
Геннадьевна

Джамалова Татьяна  
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Утверждаю:  
Заместитель директора ООО  
«АВОКАДО»  
Джафаров Г.Г.

МЕНЮ

на 13.02.2024 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>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	540	22,31	17,05	82,10	543,23
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	24,04	21,73	91,12	626,53
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	24,04	21,73	91,12	626,53
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	540	22,31	17,05	82,10	543,23
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	100	1,73	14,85	7,28	169,9
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,55	5,80	14,90	117,95
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	29,41	35,00	112,92	901,98
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36
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	26,95	27,00	101,52	777,69

Технолог

Шаньшеров 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 13.02.2024 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>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	540	22,31	17,05	82,10	543,23
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	24,04	21,73	91,12	626,53
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	24,04	21,73	91,12	626,53
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	540	22,31	17,05	82,10	543,23
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	100	1,73	14,85	7,28	169,9
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,55	5,80	14,90	117,95
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	29,41	35,00	112,92	901,98
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36
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	26,95	27,00	101,52	777,69

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга  
Геннадьевна

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна