

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
 Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1
 Шахматова Н.В.

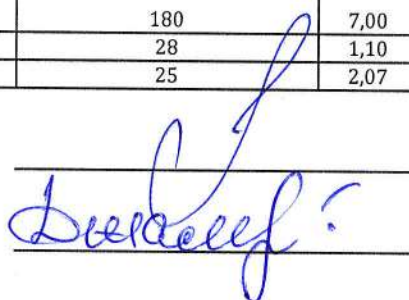
«Утверждаю»:
 Заместитель директора ООО «АВОКАДО»
 Джафаров Г.Т.

МЕНЮ
 на 14.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6	25,19
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,02	2,88	14,08	119,68	19,61
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68	118,06
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	12,26
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:	730	26,48	27,48	113,51	803,6	183,24
Свободный выбор						
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,81
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	71,13
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	37,15
Салат Дружба (кукуруза конс., крабовые палочки, огурцы свежие, лук репчатый, масло раст.)	100	5,10	2,90	8,60	81,6	53,18
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,67
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	35,88
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	135,45
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	119,62
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	116,30
Печень Бризол	100	17,20	6,00	1,70	130,4	81,24
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	44,28
Столбики из говядины	100	10,40	9,60	4,80	146,9	102,13
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	75,47
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	11,14
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,16
Буфет						
Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)	500	0	0	0		35,70
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	27,09
Батончики Чебурашка 40 гр	40	1,60	9,20	24,80	188,4	39,06
Вафли 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	19,71
Воздушные зерна риса в сахарном сиропе 30 гр	30	1,05	0,60	25,80	112,8	16,76
Воздушные зерна риса с цукатами 35 гр	35	1,22	0,70	25,55	113,38	24,26
Кукурузные палочки 60 гр	60	1,32	0,18	47,40	196,5	52,32
Кукурузные палочки 80 гр	80	1,76	0,24	63,20	262	42,94
Ломтишка глазированный 30 гр	30	1,65	7,50	15,60	136,5	22,74
Мармелад Левушка 70 гр	70	3,99	0,14	51,73	224,14	42,56
Мармелад Чебурашка витаминизированный 70 гр	70	3,85	0,07	51,10	220,43	64,76
Палочки солёные 75 гр	75	7,12	4,50	54,00	284,98	36,64
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	13,54
Печенье злаковое 120 гр	120	9,60	19,20	80,40	532,8	55,05
Печенье сахарное Чебурашка 175 гр	175	12,77	18,90	122,67	711,86	77,53
Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр	180	7,00	15,50	64,60	425,9	88,12
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	17,75
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	33,96

Технолог

Заведующий столовой



Шаншерова Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
 Директор ЛГ МАOU СОШ № 1
 Шахматова Н.В.

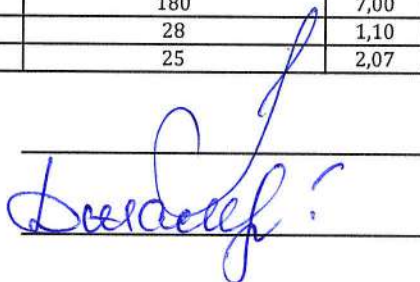
Утверждаю:
 Заместитель директора ООО «АВОКАДО»
 Джафаров Г.Т.

МЕНЮ
 на 14.03.2024 ЛГ МАOU СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6	25,19
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,02	2,88	14,08	119,68	19,61
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68	118,06
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	12,26
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:	730	26,48	27,48	113,51	803,6	183,24
Свободный выбор						
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,81
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	71,13
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	37,15
Салат Дружба (кукуруза конс., крабовые палочки, огурцы свежие, лук репчатый, масло раст.)	100	5,10	2,90	8,60	81,6	53,18
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,67
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	35,88
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	135,45
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	119,62
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	116,30
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	81,24
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	44,28
Столбики из говядины	100	10,40	9,60	4,80	146,9	102,13
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	75,47
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	11,14
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,16
Буфет						
Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)	500	0	0	0		35,70
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	27,09
Батончики Чебурашка 40 гр	40	1,60	9,20	24,80	188,4	39,06
Вафли 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	19,71
Воздушные зерна риса в сахарном сиропе 30 гр	30	1,05	0,60	25,80	112,8	16,76
Воздушные зерна риса с цукатами 35 гр	35	1,22	0,70	25,55	113,38	24,26
Кукурузные палочки 60 гр	60	1,32	0,18	47,40	196,5	52,32
Кукурузные палочки 80 гр	80	1,76	0,24	63,20	262	42,94
Ломтишка глазированный 30 гр	30	1,65	7,50	15,60	136,5	22,74
Мармелад Левушка 70 гр	70	3,99	0,14	51,73	224,14	42,56
Мармелад Чебурашка витаминизированный 70 гр	70	3,85	0,07	51,10	220,43	64,76
Палочки солёные 75 гр	75	7,12	4,50	54,00	284,98	36,64
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	13,54
Печенье злаковое 120 гр	120	9,60	19,20	80,40	532,8	55,05
Печенье сахарное Чебурашка 175 гр	175	12,77	18,90	122,67	711,86	77,53
Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр	180	7,00	15,50	64,60	425,9	88,12
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	17,75
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	33,96

Технолог

Заведующий столовой



Шаньшерова Инга
 Геннадьевна

Джамалова Татьяна
 Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.



Утверждаю:
Заместитель директора ООО
«АВОКАДО»

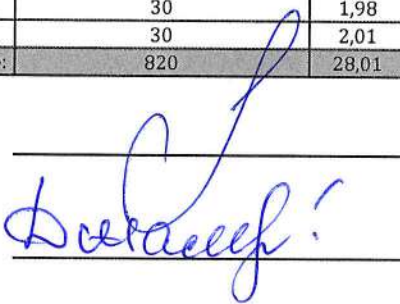
Джафаров
Г.Т.

МЕНЮ

на 14.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Каша молочная манная с маслом	160	11,40	9,00	36,14	238,5
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	150	0,57	0,47	16,35	63
Итого:	550	15,05	17,77	83,52	517,27
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Каша молочная манная с маслом	210	8,64	12,00	50,86	318
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	100	0,38	0,31	10,90	42
Итого:	550	12,10	20,61	92,79	575,77
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Каша молочная манная с маслом	160	11,40	9,00	36,14	238,5
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	150	0,57	0,47	16,35	63
Итого:	550	15,05	17,77	83,52	517,27
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Каша молочная манная с маслом	210	8,64	12,00	50,86	318
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	100	0,38	0,31	10,90	42
Итого:	550	12,10	20,61	92,79	575,77
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,02	2,88	14,08	119,68
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68
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:	730	26,48	27,48	113,51	803,6
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,03	3,60	17,60	149,6
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68
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:	820	28,01	28,32	119,15	845,92

Технолог



Шаньшеровая 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.

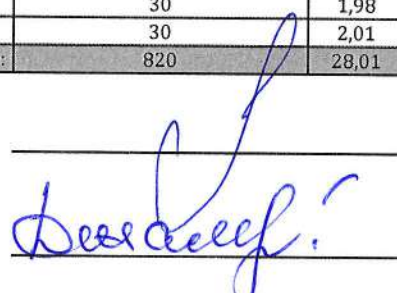
МЕНЮ

на 14.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Каша молочная манная с маслом	160	11,40	9,00	36,14	238,5
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	150	0,57	0,47	16,35	63
Итого:	550	15,05	17,77	83,52	517,27
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Каша молочная манная с маслом	210	8,64	12,00	50,86	318
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	100	0,38	0,31	10,90	42
Итого:	550	12,10	20,61	92,79	575,77
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Каша молочная манная с маслом	160	11,40	9,00	36,14	238,5
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	150	0,57	0,47	16,35	63
Итого:	550	15,05	17,77	83,52	517,27
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Каша молочная манная с маслом	210	8,64	12,00	50,86	318
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Груши свежие	100	0,38	0,31	10,90	42
Итого:	550	12,10	20,61	92,79	575,77
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,02	2,88	14,08	119,68
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68
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:	730	26,48	27,48	113,51	803,6
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,03	3,60	17,60	149,6
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68
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:	820	28,01	28,32	119,15	845,92

Технолог

Заведующий столовой



Шаншерова Инга
Геннадьевна

Джамалова
Татьяна
Николаевна