

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

"Утверждаю":

Заместитель директора по производству ООО «АВОКАДО»



Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**

на 15.01.2024 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>   |             |                  |       |          |                         |
| Сыр порциями   | 25          | 6,78             | 8,00  | 0        | 80,23                   |
| Каша молочная вязкая Дружба с маслом   | 160         | 2,83             | 7,73  | 30,00    | 240,7                   |
| Какао с молоком  | 200         | 3,52             | 3,72  | 25,49    | 145,2                   |
| Батон пшеничный  | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Мандарины  | 150         | 1,50             | 0     | 11,25    | 57                      |
| Итого:   | 565         | 16,03            | 19,75 | 81,47    | 594,53                  |
| <b>Завтрак платно</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Сыр порциями   | 25          | 6,78             | 8,00  | 0        | 80,23                   |
| Каша молочная вязкая Дружба с маслом   | 210         | 3,77             | 10,31 | 40,00    | 320,93                  |
| Какао с молоком  | 200         | 3,52             | 3,72  | 25,49    | 145,2                   |
| Батон пшеничный  | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Мандарины  | 100         | 1,00             | 0     | 7,50     | 38                      |
| Итого:   | 565         | 16,47            | 22,33 | 87,72    | 655,76                  |
| <b>Завтрак льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Сыр порциями   | 25          | 6,78             | 8,00  | 0        | 80,23                   |
| Каша молочная вязкая Дружба с маслом   | 160         | 2,83             | 7,73  | 30,00    | 240,7                   |
| Какао с молоком  | 200         | 3,52             | 3,72  | 25,49    | 145,2                   |
| Батон пшеничный  | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Мандарины  | 150         | 1,50             | 0     | 11,25    | 57                      |
| Итого:   | 565         | 16,03            | 19,75 | 81,47    | 594,53                  |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Сыр порциями   | 25          | 6,78             | 8,00  | 0        | 80,23                   |
| Каша молочная вязкая Дружба с маслом   | 210         | 3,77             | 10,31 | 40,00    | 320,93                  |
| Какао с молоком  | 200         | 3,52             | 3,72  | 25,49    | 145,2                   |
| Батон пшеничный  | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Мандарины  | 100         | 1,00             | 0     | 7,50     | 38                      |
| Итого:   | 565         | 16,47            | 22,33 | 87,72    | 655,76                  |
| <b>Обед льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Салат Карамель (редис, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.) | 60          | 0,60             | 9,00  | 1,80     | 91,8                    |
| Суп картофельный с клёцками  | 200         | 1,80             | 2,64  | 24,04    | 134,04                  |
| Суфле из печени  | 100         | 12,22            | 8,79  | 12,43    | 205,17                  |
| Капуста свежая тушёная   | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     |
| Сок фруктовый  | 200         | 1,00             | 0     | 20,00    | 92                      |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:   | 770         | 23,21            | 26,00 | 100,86   | 778,21                  |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Салат Карамель (редис, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.) | 100         | 1,00             | 15,00 | 3,00     | 153                     |
| Суп картофельный с клёцками  | 250         | 2,30             | 3,30  | 30,05    | 167,55                  |
| Суфле из печени  | 100         | 12,22            | 8,79  | 12,43    | 205,17                  |
| Капуста свежая тушёная   | 180         | 4,32             | 6,00  | 18,96    | 146,4                   |
| Сок фруктовый  | 200         | 1,00             | 0     | 20,00    | 92                      |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:   | 890         | 24,83            | 33,66 | 111,23   | 897,32                  |

Технолог

Заведующий столовой

*Ваш*  
\_\_\_\_\_

*Джафаров Г.Т.*  
\_\_\_\_\_

Шаньшеров 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 15.01.2024 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>   |             |                  |       |          |                         |
| Сыр порциями   | 25          | 6,78             | 8,00  | 0        | 80,23                   |
| Каша молочная вязкая Дружба с маслом   | 160         | 2,83             | 7,73  | 30,00    | 240,7                   |
| Какао с молоком  | 200         | 3,52             | 3,72  | 25,49    | 145,2                   |
| Батон пшеничный  | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Мандарины  | 150         | 1,50             | 0     | 11,25    | 57                      |
| Итого:   | 565         | 16,03            | 19,75 | 81,47    | 594,53                  |
| <b>Завтрак платно</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Сыр порциями   | 25          | 6,78             | 8,00  | 0        | 80,23                   |
| Каша молочная вязкая Дружба с маслом   | 210         | 3,77             | 10,31 | 40,00    | 320,93                  |
| Какао с молоком  | 200         | 3,52             | 3,72  | 25,49    | 145,2                   |
| Батон пшеничный  | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Мандарины  | 100         | 1,00             | 0     | 7,50     | 38                      |
| Итого:   | 565         | 16,47            | 22,33 | 87,72    | 655,76                  |
| <b>Завтрак льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Сыр порциями   | 25          | 6,78             | 8,00  | 0        | 80,23                   |
| Каша молочная вязкая Дружба с маслом   | 160         | 2,83             | 7,73  | 30,00    | 240,7                   |
| Какао с молоком  | 200         | 3,52             | 3,72  | 25,49    | 145,2                   |
| Батон пшеничный  | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Мандарины  | 150         | 1,50             | 0     | 11,25    | 57                      |
| Итого:   | 565         | 16,03            | 19,75 | 81,47    | 594,53                  |
| <b>Завтрак льгота</b>  |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Сыр порциями   | 25          | 6,78             | 8,00  | 0        | 80,23                   |
| Каша молочная вязкая Дружба с маслом   | 210         | 3,77             | 10,31 | 40,00    | 320,93                  |
| Какао с молоком  | 200         | 3,52             | 3,72  | 25,49    | 145,2                   |
| Батон пшеничный  | 30          | 1,40             | 0,30  | 14,73    | 71,4                    |
| Мандарины  | 100         | 1,00             | 0     | 7,50     | 38                      |
| Итого:   | 565         | 16,47            | 22,33 | 87,72    | 655,76                  |
| <b>Обед льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (7-11 лет)</b>   |             |                  |       |          |                         |
| Салат Карамель (редис, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.) | 60          | 0,60             | 9,00  | 1,80     | 91,8                    |
| Суп картофельный с клёцками  | 200         | 1,80             | 2,64  | 24,04    | 134,04                  |
| Суфле из печени  | 100         | 12,22            | 8,79  | 12,43    | 205,17                  |
| Капуста свежая тушёная   | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     |
| Сок фруктовый  | 200         | 1,00             | 0     | 20,00    | 92                      |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:   | 770         | 23,21            | 26,00 | 100,86   | 778,21                  |
| <b>Обед льгота</b>   |             |                  |       |          |                         |
| <b>Дети (12 лет и старше)</b>  |             |                  |       |          |                         |
| Салат Карамель (редис, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.) | 100         | 1,00             | 15,00 | 3,00     | 153                     |
| Суп картофельный с клёцками  | 250         | 2,30             | 3,30  | 30,05    | 167,55                  |
| Суфле из печени  | 100         | 12,22            | 8,79  | 12,43    | 205,17                  |
| Капуста свежая тушёная   | 180         | 4,32             | 6,00  | 18,96    | 146,4                   |
| Сок фруктовый  | 200         | 1,00             | 0     | 20,00    | 92                      |
| Хлеб дарницкий   | 30          | 1,98             | 0,33  | 12,30    | 61,8                    |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 2,01             | 0,24  | 14,49    | 71,4                    |
| Итого:   | 890         | 24,83            | 33,66 | 111,23   | 897,32                  |

Технолог

Заведующий столовой

*Шахматова Н.В.*  
*Джафаров Г.Т.*

Шаньшеров 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 15.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд   | Выход блюда | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | цена   |
|---|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|   |             | белки            | жиры  | углеводы |                         |        |
| <b>Комплексный обед</b>   |             |                  |       |          |                         |        |
| Салат Карамель (редис, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)                  | 60          | 0,60             | 9,00  | 1,80     | 91,8                    | 34,51  |
| Суп картофельный с клецками   | 200         | 1,80             | 2,64  | 24,04    | 134,04                  | 18,55  |
| Суфле из печени   | 100         | 12,22            | 8,79  | 12,43    | 205,17                  | 45,04  |
| Капуста свежая тушёная  | 150         | 3,60             | 5,00  | 15,80    | 122                     | 29,19  |
| Сок фруктовый   | 200         | 1,00             | 0     | 20,00    | 92                      | 17,47  |
| 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:  | 770         | 23,21            | 26,00 | 100,86   | 778,21                  | 152,44 |
| <b>Свободный выбор</b>  |             |                  |       |          |                         |        |
| Кекс Творожный  | 75          | 5,30             | 9,50  | 40,50    | 251,3                   | 46,33  |
| Плюшка Ново-московская  | 100         | 7,60             | 11,94 | 40,00    | 157                     | 13,50  |
| Сырная палочка  | 75          | 13,70            | 23,30 | 14,60    | 324,8                   | 20,29  |
| Огурцы консервированные порциями  | 100         | 1,30             | 0,30  | 5,30     | 31                      | 42,06  |
| Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.) | 100         | 6,15             | 23,40 | 26,11    | 262,21                  | 47,33  |
| Салат Здоровье (свёкла, морковь, горошек конс., масло раст.)                                  | 100         | 2,35             | 15,00 | 29,06    | 260,64                  | 29,94  |
| Салат Маргоша (капуста кваш., свекла, лук репч., масло раст.)                                 | 100         | 2,30             | 15,01 | 9,80     | 180,6                   | 19,28  |
| Голубцы с томатным соусом   | 200         | 12,66            | 7,98  | 18,78    | 197,5                   | 84,94  |
| Минтай жареный  | 100         | 20,00            | 7,00  | 4,00     | 160                     | 46,85  |
| Печень жареная  | 100         | 26,50            | 4,70  | 5,20     | 175                     | 94,15  |
| Плов из говядины по-узбекски  | 200         | 15,50            | 14,20 | 40,30    | 341,9                   | 61,35  |
| Тефтели в соусе   | 100         | 10,57            | 11,00 | 14,30    | 238,96                  | 58,22  |
| Шницель из говядины   | 100         | 9,90             | 10,05 | 15,55    | 240,63                  | 87,94  |
| Макаронные изделия отварные   | 150         | 5,29             | 4,22  | 34,86    | 153,89                  | 15,35  |
| Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)  | 150         | 9,39             | 1,74  | 16,29    | 82,34                   | 50,97  |
| Сок фруктовый   | 200         | 1,00             | 0     | 20,00    | 92                      | 17,47  |

Технолог

Заведующий столовой

*Ваш*

*Джафаров Г.Т.*

Шаньшеров 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 15.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1



| Наименование блюд   | Выход блюда | пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | цена          |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|   |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |               |
| <b>Комплексный обед</b>   |             |                  |              |               |                         |               |
| Салат Карамель (редис, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)                  | 60          | 0,60             | 9,00         | 1,80          | 91,8                    | 34,51         |
| Суп картофельный с клёцками   | 200         | 1,80             | 2,64         | 24,04         | 134,04                  | 18,55         |
| Суфле из печени   | 100         | 12,22            | 8,79         | 12,43         | 205,17                  | 45,04         |
| Капуста свежая тушёная  | 150         | 3,60             | 5,00         | 15,80         | 122                     | 29,19         |
| Сок фруктовый   | 200         | 1,00             | 0            | 20,00         | 92                      | 17,47         |
| 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          |
| <b>Итого:</b>   | <b>770</b>  | <b>23,21</b>     | <b>26,00</b> | <b>100,86</b> | <b>778,21</b>           | <b>152,44</b> |
| <b>Свободный выбор</b>  |             |                  |              |               |                         |               |
| Кекс Творожный  | 75          | 5,30             | 9,50         | 40,50         | 251,3                   | 46,33         |
| Плюшка Ново-московская  | 100         | 7,60             | 11,94        | 40,00         | 157                     | 13,50         |
| Сырная палочка  | 75          | 13,70            | 23,30        | 14,60         | 324,8                   | 20,29         |
| Огурцы консервированные порциями  | 100         | 1,30             | 0,30         | 5,30          | 31                      | 42,06         |
| Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.) | 100         | 6,15             | 23,40        | 26,11         | 262,21                  | 47,33         |
| Салат Здоровье (свёкла, морковь, горошек конс., масло раст.)                                  | 100         | 2,35             | 15,00        | 29,06         | 260,64                  | 29,94         |
| Салат Маргоша (капуста кваш., свекла, лук репч., масло раст.)                                 | 100         | 2,30             | 15,01        | 9,80          | 180,6                   | 19,28         |
| Голубцы с томатным соусом   | 200         | 12,66            | 7,98         | 18,78         | 197,5                   | 84,94         |
| Минтай жареный  | 100         | 20,00            | 7,00         | 4,00          | 160                     | 46,85         |
| Печень жареная  | 100         | 26,50            | 4,70         | 5,20          | 175                     | 94,15         |
| Плов из говядины по-узбекски  | 200         | 15,50            | 14,20        | 40,30         | 341,9                   | 61,35         |
| Тефтели в соусе   | 100         | 10,57            | 11,00        | 14,30         | 238,96                  | 58,22         |
| Шницель из говядины   | 100         | 9,90             | 10,05        | 15,55         | 240,63                  | 87,94         |
| Макаронные изделия отварные   | 150         | 5,29             | 4,22         | 34,86         | 153,89                  | 15,35         |
| Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)  | 150         | 9,39             | 1,74         | 16,29         | 82,34                   | 50,97         |
| Сок фруктовый   | 200         | 1,00             | 0            | 20,00         | 92                      | 17,47         |

Технолог

*Шах*

Шаньшерава Инга  
Геннадьевна

Заведующий столовой

*Джафаров*

Джамалова Татьяна  
Николаевна