

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":

Заместитель директора по производству ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.



МЕНЮ

на 16.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94	10,37
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	17,82
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	84,53
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	15,64
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:	780	26,95	27,00	101,52	777,69	156,19
Свободный выбор						
Косичка с маком	100	7,50	5,20	55,50	304	13,33
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,00
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	61,23
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31	42,06
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,68
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	61,47
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	9,89
Зразы рубленные	100	14,60	16,60	14,80	267,5	73,31
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	81,64
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	61,35
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	42,18
Картофель запеченный	150	4,17	8,33	33,33	223,33	18,77
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35

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 16.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1



Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94	10,37
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	17,82
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	84,53
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	15,64
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:	780	26,95	27,00	101,52	777,69	156,19
Свободный выбор						
Косичка с маком	100	7,50	5,20	55,50	304	13,33
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,00
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	61,23
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31	42,06
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,68
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	61,47
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	9,89
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	73,31
Печень Бризолъ	100	17,20	6,00	1,70	130,4	81,64
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	61,35
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	42,18
Картофель запеченный	150	4,17	8,33	33,33	223,33	18,77
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35

Технолог

Заведующий столовой

Ваш

Джафаров Г.Т.

Шаньшеровая 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 16.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Икра морковная	60	0,68	4,91	5,20	67,62
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	540	20,27	16,73	83,83	508,09
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,7
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	610	21,78	20,85	94,26	640,6
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Икра морковная	60	0,68	4,91	5,20	67,62
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	540	20,27	16,73	83,83	508,09
Дети (12 лет и старше)					
Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,7
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	610	21,78	20,85	94,26	640,6
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Дети (12 лет и старше)					
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

Технолог

Вас

Шаньшеров Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джафаров

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 16.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Икра морковная	60	0,68	4,91	5,20	67,62
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	540	20,27	16,73	83,83	508,09
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,7
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	610	21,78	20,85	94,26	640,6
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Икра морковная	60	0,68	4,91	5,20	67,62
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	540	20,27	16,73	83,83	508,09
Дети (12 лет и старше)					
Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,7
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	610	21,78	20,85	94,26	640,6
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Дети (12 лет и старше)					
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

Технолог

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна