

## ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

## МЕНЮ

на 16.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6	25,19
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	19,78
Мясо духовое	200	16,00	18,31	41,00	402,41	81,04
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44	12,25
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
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>26,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,75</b>	<b>784,01</b>	<b>146,38</b>
<b>Свободный выбор</b>						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	48,53
Пицца Школьная (колбаса вареная)	100	15,00	14,00	36,00	302	51,86
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	59,87
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,14
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	87,78
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240	103,14
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	127,42
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	100,44
Манты с говядиной со сметаной	107	13,96	6,21	17,78	218,54	82,88
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	82,98
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,83
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	4,16	5,83	30,00	190,83	55,90
<b>Буфет</b>						
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	25,61
Батончик мюсли ЛЕОВИТ 25 гр	25	1,00	2,10	15,00	82,9	20,26
Вафли 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	19,71
Жевательный мармелад ЗЛЫЕ ЯЗЫКИ 75 гр	75	3,30	0	57,00	241,2	63,43
Зефир ванильный в шоколаде 170 гр	170	1,70	5,47	124,00	552,03	94,18
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	14,31
Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр	180	7,00	15,50	64,60	425,9	88,12
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	34,66

Технолог

Шаньшерева 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 16.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6	25,19
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	19,78
Мясо духовое	200	16,00	18,31	41,00	402,41	81,04
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44	12,25
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
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>26,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,75</b>	<b>784,01</b>	<b>146,38</b>
<b>Свободный выбор</b>						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	48,53
Пицца Школьная (колбаса вареная)	100	15,00	14,00	36,00	302	51,86
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	59,87
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,14
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	87,78
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240	103,14
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	127,42
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	100,44
Манты с говядиной со сметаной	107	13,96	6,21	17,78	218,54	82,88
Печень Бризолъ	100	17,20	6,00	1,70	130,4	82,98
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,83
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	4,16	5,83	30,00	190,83	55,90
<b>Буфет</b>						
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	25,61
Батончик мюсли ЛЕОВИТ 25 гр	25	1,00	2,10	15,00	82,9	20,26
Вафли 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	19,71
Жевательный мармелад ЗЛЫЕ ЯЗЫКИ 75 гр	75	3,30	0	57,00	241,2	63,43
Зефир ванильный в шоколаде 170 гр	170	1,70	5,47	124,00	552,03	94,18
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	14,31
Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр	180	7,00	15,50	64,60	425,9	88,12
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	34,66

Технолог

Шаньшерава 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.Г.

**МЕНЮ**

на 16.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,97</b>	<b>19,62</b>	<b>83,45</b>	<b>544,47</b>
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>20,22</b>	<b>23,90</b>	<b>91,46</b>	<b>678</b>
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,97</b>	<b>19,62</b>	<b>83,45</b>	<b>544,47</b>
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>20,22</b>	<b>23,90</b>	<b>91,46</b>	<b>678</b>
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36
Мясо духовое	200	16,00	18,31	41,00	402,41
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>26,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,75</b>	<b>784,01</b>
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,55	5,80	14,90	117,95
Мясо духовое	200	16,00	18,31	41,00	402,41
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>27,73</b>	<b>24,98</b>	<b>105,85</b>	<b>820</b>

Технолог

Шаньшерова 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 16.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	18,97	19,62	83,45	544,47
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,22	23,90	91,46	678
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	18,97	19,62	83,45	544,47
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,22	23,90	91,46	678
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36
Мясо духовое	200	16,00	18,31	41,00	402,41
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	730	26,10	23,70	100,75	784,01
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,55	5,80	14,90	117,95
Мясо духовое	200	16,00	18,31	41,00	402,41
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	820	27,73	24,98	105,85	820

Технолог

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна