

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**

на 16.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38	14,29
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	10,63
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240	104,19
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	4,16	5,83	30,00	190,83	57,45
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	16,06
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:	770	26,91	27,52	101,50	819,45	210,74
<b>Свободный выбор</b>						
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	53,17
Сочни с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,1	58,41
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	34,90
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	34,70
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	43,19
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	25,64
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	107,99
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	126,65
Манты с говядиной со сметаной	107	13,96	6,21	17,78	218,54	72,96
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	72,29
Брокколи запеченная с сыром, сметаной	150	1,20	2,55	4,35	109,86	79,98
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	11,26
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	17,37
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,25
<b>Буфет</b>						
Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)	500	0	0	0		39,73
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	27,09
Вафли 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	20,86
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	13,58
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	36,09

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 16.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38	14,29
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	10,63
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240	104,19
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	4,16	5,83	30,00	190,83	57,45
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	16,06
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:	770	26,91	27,52	101,50	819,45	210,74
<b>Свободный выбор</b>						
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	53,17
Сочни с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,1	58,41
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	34,90
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	34,70
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	43,19
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	25,64
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	107,99
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	126,65
Манты с говядиной со сметаной	107	13,96	6,21	17,78	218,54	72,96
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	72,29
Брокколи запечённая с сыром, сметаной	150	1,20	2,55	4,35	109,86	79,98
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	11,26
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	17,37
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,25
<b>Буфет</b>						
Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)	500	0	0	0		39,73
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	27,09
Вафли 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	20,86
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	13,58
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	36,09

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 16.05.2024 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 из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
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:	565	16,83	16,64	83,40	543,81
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
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:	565	18,66	18,44	89,24	598,75
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
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:	565	16,83	16,64	83,40	543,81
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
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:	565	18,66	18,44	89,24	598,75
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	4,16	5,83	30,00	190,83
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:	770	26,91	27,52	101,50	819,45
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3
Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,5
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	180	5,00	7,00	36,00	229
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:	890	29,10	31,55	111,65	926,44

Технолог

Шаньшерева Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна

## ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАOU СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

## МЕНЮ

на 16.05.2024 ЛГ МАOU 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 из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
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:	565	16,83	16,64	83,40	543,81
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
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:	565	18,66	18,44	89,24	598,75
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
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:	565	16,83	16,64	83,40	543,81
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	4,16	5,83	30,00	190,83
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:	770	26,91	27,52	101,50	819,45
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3
Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,5
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	180	5,00	7,00	36,00	229
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:	890	29,10	31,55	111,65	926,44

Технолог

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна