

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора по производству ООО

"Утверждаю":

«АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.



МЕНЮ
на 17.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	32,93
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,20	3,00	11,45	110,48	21,85
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	57,07
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66	11,70
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:	730	25,96	23,22	97,60	729,38	131,23
Свободный выбор						
Пицца Школьная (сосиски)	100	15,00	14,00	36,00	302	29,30
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	33,39
Сочни с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,1	56,19
Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.)	100	6,15	23,40	26,11	262,21	47,48
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,93
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137	12,96
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	56,13
Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73	91,65
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,85
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	96,60
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
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
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	29,19
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	16,13
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6	22,14

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерева Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора по производству ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.



МЕНЮ
на 17.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	32,93
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,20	3,00	11,45	110,48	21,85
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	57,07
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66	11,70
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:	730	25,96	23,22	97,60	729,38	131,23
Свободный выбор						
Пицца Школьная (сосиски)	100	15,00	14,00	36,00	302	29,30
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	33,39
Сочни с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,1	56,19
Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.)	100	6,15	23,40	26,11	262,21	47,48
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,93
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137	12,96
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	56,13
Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73	91,65
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,85
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	96,60
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
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
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	29,19
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	16,13
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6	22,14

Технолог

Заведующий столовой

(Handwritten signature)

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 И.Т.

МЕНЮ
на 17.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	20,23	18,65	84,53	631,61
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	21,08	19,34	90,35	659,21
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	20,23	18,65	84,53	631,61
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	21,08	19,34	90,35	659,21
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,20	3,00	11,45	110,48
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	730	25,96	23,22	97,60	729,38
Дети (12 лет и старше)					
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,9
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,75	3,75	14,32	135,6
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	820	27,97	29,20	102,75	814,46

Технолог

Заведующий столовой

Шаншерова Инга
Геннадьевна

Джамалова
Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАOU СОШ № 1

Шахматова Н.В.

утверждаю:
Заместитель директора по
производству ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ
на 17.01.2024 ЛГ МАOU СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	20,23	18,65	84,53	631,61
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	21,08	19,34	90,35	659,21
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	20,23	18,65	84,53	631,61
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	21,08	19,34	90,35	659,21
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,20	3,00	11,45	110,48
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	730	25,96	23,22	97,60	729,38
Дети (12 лет и старше)					
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,9
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,75	3,75	14,32	135,6
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	820	27,97	29,20	102,75	814,46

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерева Инга
Геннадьевна

Джамалова
Татьяна
Николаевна