

# ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора по производству ООО  
«АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

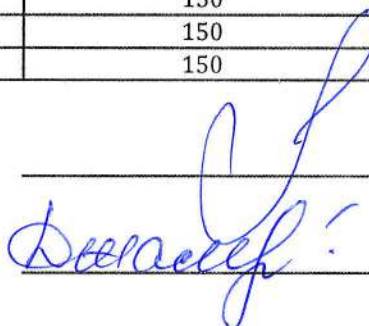


## МЕНЮ на 19.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	40,67
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,02	2,88	14,08	119,68	19,71
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	61,35
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	27,10
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	24,61	23,73	108,27	762,7	156,50
<b>Свободный выбор</b>						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	49,59
Пицца Школьная (сосиски)	100	15,00	14,00	36,00	302	28,99
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	33,08
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	33,08
Салат из свеклы с чесноком	100	1,00	10,00	8,00	129	12,01
Салат Нежный (яйцо, сыр, лук репч., масло раст.)	100	12,00	37,00	1,00	385	54,39
Салат Незнайка (капуста свежая б/к, огурцы свежие, масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176	27,27
Салат Ромашка (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	15,12	4,66	200,72	56,13
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	63,92
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,94
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	66,00
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,80
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	96,55
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	30,43
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	17,38
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	16,61

Технолог

Заведующий столовой

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Шаньшерева 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 19.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	40,67
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,02	2,88	14,08	119,68	19,71
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	61,35
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	27,10
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	24,61	23,73	108,27	762,7	156,50
<b>Свободный выбор</b>						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	49,59
Пицца Школьная (сосиски)	100	15,00	14,00	36,00	302	28,99
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	33,08
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	33,08
Салат из свеклы с чесноком	100	1,00	10,00	8,00	129	12,01
Салат Нежный (яйцо, сыр, лук репч., масло раст.)	100	12,00	37,00	1,00	385	54,39
Салат Незнайка (капуста свежая б/к, огурцы свежие, масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176	27,27
Салат Ромашка (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	15,12	4,66	200,72	56,13
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	63,92
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,94
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	66,00
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,80
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	96,55
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	30,43
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	17,38
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	16,61

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерава 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 19.01.2024 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>					
Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	170	0,65	0,53	18,53	71,4
Итого:	550	17,02	17,13	86,46	503,01
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	120	0,46	0,37	13,08	50,4
Итого:	550	21,52	22,42	94,21	585,32
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	170	0,65	0,53	18,53	71,4
Итого:	550	17,02	17,13	86,46	503,01
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	120	0,46	0,37	13,08	50,4
Итого:	550	21,52	22,42	94,21	585,32
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,02	2,88	14,08	119,68
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	730	24,61	23,73	108,27	762,7
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,03	3,60	17,60	149,6
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	820	26,00	28,44	113,31	836,32

Технолог

Заведующий столовой

*(Handwritten signature)*

Шаньшеровва 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 19.01.2024 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>					
Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	170	0,65	0,53	18,53	71,4
Итого:	550	17,02	17,13	86,46	503,01
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	120	0,46	0,37	13,08	50,4
Итого:	550	21,52	22,42	94,21	585,32
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	170	0,65	0,53	18,53	71,4
Итого:	550	17,02	17,13	86,46	503,01
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	120	0,46	0,37	13,08	50,4
Итого:	550	21,52	22,42	94,21	585,32
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,02	2,88	14,08	119,68
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	730	24,61	23,73	108,27	762,7
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж.,лук репч.,масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,03	3,60	17,60	149,6
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	820	26,00	28,44	113,31	836,32

Технолог

Заведующий столовой

Шаншерова Инга  
Геннадьевна

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна