

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
 Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1
 Шахматова Н.В.

Утверждаю":
 Заместитель директора ООО «АВОКАДО»
 Джафаров Г.Т.



МЕНЮ
 на 19.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
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	18,00
Мясо духовое	200	16,00	18,31	41,00	402,41	74,73
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44	12,05
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:	730	26,10	23,70	100,75	784,01	138,10
Свободный выбор						
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	55,34
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,68
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	82,04
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250	89,60
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	119,63
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	93,97
Манты с говядиной со сметаной	107	13,96	6,21	17,78	218,54	77,87
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	80,44
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	45,94
Буфет						
Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)	500	0	0	0		35,70
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	27,09
Батончики Чебурашка 40 гр	40	1,60	9,20	24,80	188,4	39,06
Вафли 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	19,71
Воздушные зерна риса в сахарном сиропе 30 гр	30	1,05	0,60	25,80	112,8	16,76
Воздушные зерна риса с цукатами 35 гр	35	1,22	0,70	25,55	113,38	24,26
Зефир ванильный в шоколаде 170 гр	170	1,70	5,47	124,00	552,03	94,18
Крекер Нежный 220 гр	220	8,50	21,10	60,00	463,9	68,46
Кукурузные палочки 60 гр	60	1,32	0,18	47,40	196,5	52,32
Кукурузные палочки 80 гр	80	1,76	0,24	63,20	262	42,94
Ломтишка глазированный 30 гр	30	1,65	7,50	15,60	136,5	22,74
Мармелад Левушка 70 гр	70	3,99	0,14	51,73	224,14	42,56
Мармелад Чебурашка витаминизированный 70 гр	70	3,85	0,07	51,10	220,43	64,76
Палочки солёные 75 гр	75	7,12	4,50	54,00	284,98	36,64
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	13,54
Печенье злаковое 120 гр	120	9,60	19,20	80,40	532,8	55,05
Печенье сахарное Чебурашка 175 гр	175	12,77	18,90	122,67	711,86	77,53
Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр	180	7,00	15,50	64,60	425,9	88,12
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	17,75
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	33,96

Технолог

Заведующий столовой

Handwritten signature

Шаньшерова Инга
 Геннадьевна

Джамалова Татьяна
 Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
 Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1
 Шахматова Н.В.

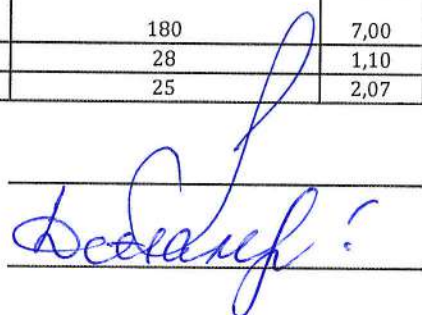
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»
 Джафаров Г.Т.

МЕНЮ
 на 19.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
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	18,00
Мясо духовое	200	16,00	18,31	41,00	402,41	74,73
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44	12,05
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:	730	26,10	23,70	100,75	784,01	138,10
Свободный выбор						
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	55,34
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,68
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	82,04
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250	89,60
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	119,63
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	93,97
Манты с говядиной со сметаной	107	13,96	6,21	17,78	218,54	77,87
Печень Бризол	100	17,20	6,00	1,70	130,4	80,44
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	45,94
Буфет						
Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)	500	0	0	0		35,70
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	27,09
Батончики Чебурашка 40 гр	40	1,60	9,20	24,80	188,4	39,06
Вафли 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	19,71
Воздушные зерна риса в сахарном сиропе 30 гр	30	1,05	0,60	25,80	112,8	16,76
Воздушные зерна риса с цукатами 35 гр	35	1,22	0,70	25,55	113,38	24,26
Зефир ванильный в шоколаде 170 гр	170	1,70	5,47	124,00	552,03	94,18
Крекер Нежный 220 гр	220	8,50	21,10	60,00	463,9	68,46
Кукурузные палочки 60 гр	60	1,32	0,18	47,40	196,5	52,32
Кукурузные палочки 80 гр	80	1,76	0,24	63,20	262	42,94
Ломтишка глазированный 30 гр	30	1,65	7,50	15,60	136,5	22,74
Мармелад Левушка 70 гр	70	3,99	0,14	51,73	224,14	42,56
Мармелад Чебурашка витаминизированный 70 гр	70	3,85	0,07	51,10	220,43	64,76
Палочки солёные 75 гр	75	7,12	4,50	54,00	284,98	36,64
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	13,54
Печенье злаковое 120 гр	120	9,60	19,20	80,40	532,8	55,05
Печенье сахарное Чебурашка 175 гр	175	12,77	18,90	122,67	711,86	77,53
Печенье Чебурашка апельсиновое 180 гр	180	7,00	15,50	64,60	425,9	88,12
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	17,75
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	33,96

Технолог

Заведующий столовой



Шаньшерова Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.



Утверждаю:
Заместитель директора ООО
«АВОКАДО»
Джафаров
Г.Т.

МЕНЮ
на 19.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
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
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
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
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Дети (12 лет и старше)					
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
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Дети (12 лет и старше)					
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


Заведующий столовой

Шаншерова Инга
ГеннадьевнаДжамалова
Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

«Утверждаю»:
Заместитель директора ООО
«АВОКАДО»



Джафаров
Г.Т.

МЕНЮ

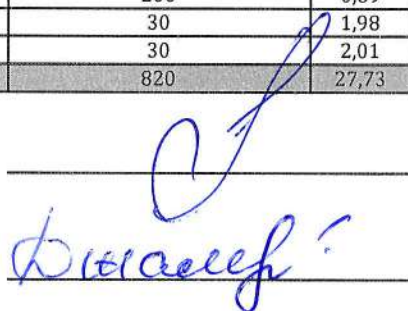
на 19.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1.

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
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
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
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
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Дети (12 лет и старше)					
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
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
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
Дети (12 лет и старше)					
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

Шаньшеровна Инга
Геннадьевна

Заведующий столовой



Джамалова
Татьяна
Николаевна