

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 19.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,99	2,20	79,25	34,18
Суп гороховый с гренками	215	3,40	3,80	22,65	99,6	18,36
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	67,07
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66	14,73
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:	735	25,57	21,16	94,00	747,81	142,46
<b>Свободный выбор</b>						
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	21,28
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	64,28
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	49,18
Салат Нежный (яйцо, сыр, лук репч., масло раст.)	100	12,00	37,00	1,00	385	54,54
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107	67,15
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,14
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	85,99
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68	94,79
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	48,35
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	60,01
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	29,12
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	55,72
<b>Буфет</b>						
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	25,61
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
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.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 19.04.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,99	2,20	79,25	34,18
Суп гороховый с гренками	215	3,40	3,80	22,65	99,6	18,36
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	67,07
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66	14,73
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:	735	25,57	21,16	94,00	747,81	142,46
<b>Свободный выбор</b>						
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	21,28
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	64,28
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	49,18
Салат Нежный (яйцо, сыр, лук репч., масло раст.)	100	12,00	37,00	1,00	385	54,54
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107	67,15
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	10,14
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	85,99
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68	94,79
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	48,35
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	60,01
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	29,12
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	55,72
<b>Буфет</b>						
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	25,61
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
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

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 19.04.2024 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
Яблоко свежее	170	2,55	0,43	35,70	193,8
Итого:	550	18,92	17,03	103,63	625,41
<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
Яблоко свежее	120	1,80	0,30	25,20	136,8
Итого:	550	22,86	22,35	106,33	671,72
<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
Яблоко свежее	170	2,55	0,43	35,70	193,8
Итого:	550	18,92	17,03	103,63	625,41
<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
Яблоко свежее	120	1,80	0,30	25,20	136,8
Итого:	550	22,86	22,35	106,33	671,72
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,99	2,20	79,25
Суп гороховый с гречками	215	3,40	3,80	22,65	99,6
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
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:	735	25,57	21,16	94,00	747,81
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08
Суп гороховый с гречками	265	4,25	4,75	28,32	124,5
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
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:	825	26,82	26,10	101,14	825,54

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.Т.

**МЕНЮ**

на 19.04.2024 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
Яблоко свежее	170	2,55	0,43	35,70	193,8
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>17,03</b>	<b>103,63</b>	<b>625,41</b>
<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
Яблоко свежее	120	1,80	0,30	25,20	136,8
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,86</b>	<b>22,35</b>	<b>106,33</b>	<b>671,72</b>
<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
Яблоко свежее	170	2,55	0,43	35,70	193,8
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>17,03</b>	<b>103,63</b>	<b>625,41</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
Яблоко свежее	120	1,80	0,30	25,20	136,8
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,86</b>	<b>22,35</b>	<b>106,33</b>	<b>671,72</b>
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат из редиса с огурцом	60	0,60	5,99	2,20	79,25
Суп гороховый с гречками	215	3,40	3,80	22,65	99,6
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
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
<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>25,57</b>	<b>21,16</b>	<b>94,00</b>	<b>747,81</b>
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08
Суп гороховый с гречками	265	4,25	4,75	28,32	124,5
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
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
<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>26,82</b>	<b>26,10</b>	<b>101,14</b>	<b>825,54</b>

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеровая Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна