

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 20.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд | Выход блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | цена |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Комплексный обед | | | | | | |
| Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.) | 61 | 2,44 | 10,84 | 1,60 | 113,7 | 39,13 |
| Свекольник со сметаной | 210 | 3,36 | 3,93 | 13,04 | 101,08 | 19,25 |
| Мясо духовое | 200 | 16,90 | 11,80 | 34,70 | 306,1 | 63,14 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 | 15,68 |
| 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: | 731 | 26,87 | 27,32 | 100,58 | 754,08 | 145,31 |
| Свободный выбор | | | | | | |
| Косичка с маком | 100 | 7,50 | 5,20 | 55,50 | 304 | 16,84 |
| Сырная палочка | 75 | 13,70 | 23,30 | 14,60 | 324,8 | 18,63 |
| Эчпочмак песочный | 100 | 8,97 | 9,50 | 28,05 | 236,19 | 64,93 |
| Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.) | 100 | 6,15 | 23,40 | 26,11 | 262,21 | 50,94 |
| Салат Маргоша (капуста кваш., свекла, лук репч., масло раст.) | 100 | 2,30 | 15,01 | 9,80 | 180,6 | 19,49 |
| Свёкла с маслом растительным | 100 | 1,00 | 10,00 | 8,00 | 129 | 10,15 |
| Азу с говядиной | 200 | 16,90 | 10,80 | 21,10 | 346,1 | 70,00 |
| Бифбургер | 200 | 19,38 | 35,50 | 28,50 | 512,25 | 112,94 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,00 | 8,20 | 6,51 | 184,5 | 96,61 |
| Зразы рубленые | 100 | 14,60 | 16,60 | 14,80 | 267,5 | 78,80 |
| Манты с говядиной со сметаной | 107 | 13,96 | 6,21 | 17,78 | 218,54 | 63,74 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 | 64,13 |
| 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 | 53,54 |
| Буфет | | | | | | |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт) | 500 | 0 | 0 | 0 | | 40,80 |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 30,96 |
| Вафли 50 гр, шт | 50 | 4,13 | 11,49 | 22,71 | 214,1 | 22,53 |
| Печенье 50 гр, шт | 50 | 4,13 | 11,49 | 22,71 | 214,1 | 16,35 |
| Пирожное чоко-пай 28гр, шт | 28 | 1,10 | 5,10 | 18,60 | 124,6 | 20,29 |
| Шоколад 25 гр, шт | 25 | 2,07 | 5,75 | 11,36 | 107,05 | 38,82 |

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерава Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ
на 20.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1



| Наименование блюда | Выход блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | цена |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Комплексный обед | | | | | | |
| Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.) | 61 | 2,44 | 10,84 | 1,60 | 113,7 | 39,13 |
| Свекольник со сметаной | 210 | 3,36 | 3,93 | 13,04 | 101,08 | 19,25 |
| Мясо духовое | 200 | 16,90 | 11,80 | 34,70 | 306,1 | 63,14 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 | 15,68 |
| 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: | 731 | 26,87 | 27,32 | 100,58 | 754,08 | 145,31 |
| Свободный выбор | | | | | | |
| Косичка с маком | 100 | 7,50 | 5,20 | 55,50 | 304 | 16,84 |
| Сырная палочка | 75 | 13,70 | 23,30 | 14,60 | 324,8 | 18,63 |
| Эчпочмак песочный | 100 | 8,97 | 9,50 | 28,05 | 236,19 | 64,93 |
| Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.) | 100 | 6,15 | 23,40 | 26,11 | 262,21 | 50,94 |
| Салат Маргоша (капуста кваш., свекла, лук репч., масло раст.) | 100 | 2,30 | 15,01 | 9,80 | 180,6 | 19,49 |
| Свёкла с маслом растительным | 100 | 1,00 | 10,00 | 8,00 | 129 | 10,15 |
| Азу с говядиной | 200 | 16,90 | 10,80 | 21,10 | 346,1 | 70,00 |
| Бифбургер | 200 | 19,38 | 35,50 | 28,50 | 512,25 | 112,94 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,00 | 8,20 | 6,51 | 184,5 | 96,61 |
| Зразы рубленые | 100 | 14,60 | 16,60 | 14,80 | 267,5 | 78,80 |
| Манты с говядиной со сметаной | 107 | 13,96 | 6,21 | 17,78 | 218,54 | 63,74 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 | 64,13 |
| 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 | 53,54 |
| Буфет | | | | | | |
| Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт) | 500 | 0 | 0 | 0 | | 40,80 |
| Сок фруктовый 0,2 л, шт | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 30,96 |
| Вафли 50 гр, шт | 50 | 4,13 | 11,49 | 22,71 | 214,1 | 22,53 |
| Печенье 50 гр, шт | 50 | 4,13 | 11,49 | 22,71 | 214,1 | 16,35 |
| Пирожное чоко-пай 28гр, шт | 28 | 1,10 | 5,10 | 18,60 | 124,6 | 20,29 |
| Шоколад 25 гр, шт | 25 | 2,07 | 5,75 | 11,36 | 107,05 | 38,82 |

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»



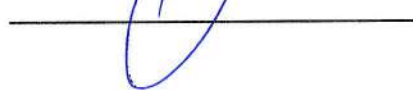
Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 20.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюда | Выход блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак ФБ | | | | | |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,50 | 0 | 1,68 | 12 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 |
| 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 | 18,87 | 16,12 | 81,33 | 532,03 |
| Завтрак платно | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0 | 3,80 | 21 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 |
| 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 | 20,02 | 16,40 | 88,26 | 622,96 |
| Завтрак льгота | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0 | 3,80 | 21 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 |
| 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 | 20,02 | 16,40 | 88,26 | 622,96 |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,50 | 0 | 1,68 | 12 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 |
| 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 | 18,87 | 16,12 | 81,33 | 532,03 |
| Обед льгота | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.) | 102 | 4,06 | 18,06 | 2,67 | 189,5 |
| Свекольник со сметаной | 260 | 4,20 | 4,92 | 16,30 | 126,35 |
| Мясо духовое | 200 | 16,90 | 11,80 | 34,70 | 306,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 71,4 |
| Итого: | 822 | 29,33 | 35,53 | 104,91 | 855,15 |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.) | 61 | 2,44 | 10,84 | 1,60 | 113,7 |
| Свекольник со сметаной | 210 | 3,36 | 3,93 | 13,04 | 101,08 |
| Мясо духовое | 200 | 16,90 | 11,80 | 34,70 | 306,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 71,4 |
| Итого: | 731 | 26,87 | 27,32 | 100,58 | 754,08 |

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 20.02.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

| Наименование блюд | Выход блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак ФБ | | | | | |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,50 | 0 | 1,68 | 12 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 |
| 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 | 18,87 | 16,12 | 81,33 | 532,03 |
| Завтрак платно | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0 | 3,80 | 21 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 |
| 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 | 20,02 | 16,40 | 88,26 | 622,96 |
| Завтрак льгота | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0 | 3,80 | 21 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 |
| 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 | 20,02 | 16,40 | 88,26 | 622,96 |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,50 | 0 | 1,68 | 12 |
| Тефтели в соусе | 100 | 10,57 | 11,00 | 14,30 | 238,96 |
| 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 | 18,87 | 16,12 | 81,33 | 532,03 |
| Обед льгота | | | | | |
| Дети (12 лет и старше) | | | | | |
| Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.) | 102 | 4,06 | 18,06 | 2,67 | 189,5 |
| Свекольник со сметаной | 260 | 4,20 | 4,92 | 16,30 | 126,35 |
| Мясо духовое | 200 | 16,90 | 11,80 | 34,70 | 306,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 71,4 |
| Итого: | 822 | 29,33 | 35,53 | 104,91 | 855,15 |
| Дети (7-11 лет) | | | | | |
| Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.) | 61 | 2,44 | 10,84 | 1,60 | 113,7 |
| Свекольник со сметаной | 210 | 3,36 | 3,93 | 13,04 | 101,08 |
| Мясо духовое | 200 | 16,90 | 11,80 | 34,70 | 306,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 24,45 | 100 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 71,4 |
| Итого: | 731 | 26,87 | 27,32 | 100,58 | 754,08 |

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеровва Инга
Геннадьевна

Джамалова
Татьяна
Николаевна