

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ
на 20.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1



Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества				Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы	б		
Комплексный обед							
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,41	51,8	31,93	
Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром	235	2,28	4,00	9,04	88,01	71,54	
Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62	71,98	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	14,99	
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67	22,18	
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:	805	26,85	27,58	104,05	704,3	220,75	
Свободный выбор							
Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	47,06	
Салат из свеклы с чесноком	100	1,00	10,00	8,00	129	13,74	
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	35,08	
Голубцы с томатным соусом	200	12,66	7,98	18,78	197,5	111,13	
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	116,22	
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	42,57	
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	108,82	
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	121,05	
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	75,65	
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,66	
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	18,56	
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,29	

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеровна Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джабаров Г.Т.

МЕНЮ

на 20.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1



Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,41	51,8	31,93
Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром	235	2,28	4,00	9,04	88,01	71,54
Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62	71,98
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	14,99
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67	22,18
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:	805	26,85	27,58	104,05	704,3	220,75
Свободный выбор						
Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	47,06
Салат из свеклы с чесноком	100	1,00	10,00	8,00	129	13,74
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	35,08
Голубцы с томатным соусом	200	12,66	7,98	18,78	197,5	111,13
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	116,22
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	42,57
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	108,82
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	121,05
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	75,65
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,66
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	18,56
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,29

Технолог

Заведующий столовой

(Handwritten signature)

Шаньшеров Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

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

МЕНЮ
на 20.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Поджаренная из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	16,64	19,66	67,79	586,21
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206
Пюре картофельное	200	4,22	5,95	27,67	203,47
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,20	21,15	73,02	625,08
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Поджаренная из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	16,64	19,66	67,79	586,21
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206
Пюре картофельное	200	4,22	5,95	27,67	203,47
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,20	21,15	73,02	625,08
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,41	51,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром	235	2,28	4,00	9,04	88,01
Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	805	26,85	27,58	104,05	704,3
Дети (12 лет и старше)					
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	100	3,65	8,83	5,68	149,9
Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром	285	2,77	4,85	10,96	106,73
Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	925	30,15	30,10	115,74	860,72

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерава Инга
ГеннадьевнаДжамалова
Татьяна
Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»
Джафаров Г.Т.

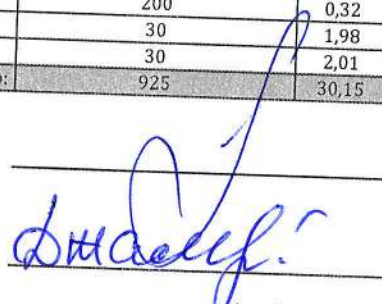


МЕНЮ
на 20.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	16,64	19,66	67,79	586,21
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206
Пюре картофельное	200	4,22	5,95	27,67	203,47
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,20	21,15	73,02	625,08
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	16,64	19,66	67,79	586,21
Дети (12 лет и старше)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206
Пюре картофельное	200	4,22	5,95	27,67	203,47
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,20	21,15	73,02	625,08
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,41	51,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром	235	2,28	4,00	9,04	88,01
Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	805	26,85	27,58	104,05	704,3
Дети (12 лет и старше)					
Салат Карнавал (кукуруза конс., колбаса п/к, гренки, масло раст.)	100	3,65	8,83	5,68	149,9
Суп картофельный с мясными фрикадельками и булгуром	285	2,77	4,85	10,96	106,73
Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	925	30,15	30,10	115,74	860,72

Технолог

Заведующий столовой



Шанышеров Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна