

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"
Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джамалова Т.Т.

МЕНЮ
на 21.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1



Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38	12,33
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	10,11
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250	90,36
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	46,12
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	12,26
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:	770	42,14	25,63	80,51	720,96	179,30
Свободный выбор						
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	34,59
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,68
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	43,05
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,68
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	116,22
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	134,65
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	88,70
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	79,40
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,66
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	10,99
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

Шаньшерова 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 21.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1



Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38	12,33
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6	10,11
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	25,00	16,00	1,00	250	90,36
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	46,12
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	12,26
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:	770	42,14	25,63	80,51	720,96	179,30
Свободный выбор						
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	34,59
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,68
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	43,05
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	11,68
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	116,22
Говядина Праздничная	100	19,00	20,00	8,31	256	134,65
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	88,70
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	79,40
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	28,66
Каша перловая рассыпчатая	150	4,50	4,50	32,25	186	10,99
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

Шахматова Н.В.

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 21.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	150	1,50	0	11,25	57
Итого:	565	17,76	16,17	78,30	537,81
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	100	1,00	0	7,50	38
Итого:	565	19,28	18,13	85,84	594,75
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	150	1,50	0	11,25	57
Итого:	565	17,76	16,17	78,30	537,81
Дети (12 лет и старше)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	100	1,00	0	7,50	38
Итого:	565	19,28	18,13	85,84	594,75
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	4,16	5,83	30,00	190,83
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	770	26,91	27,52	101,50	819,45
Дети (12 лет и старше)					
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3
Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,5
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	180	5,00	7,00	36,00	229
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	890	29,10	31,55	111,65	926,44

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга
ГеннадьевнаДжамалова
Татьяна
Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.



Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ
на 21.03.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	150	1,50	0	11,25	57
Итого:	565	17,76	16,17	78,30	537,81
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	100	1,00	0	7,50	38
Итого:	565	19,28	18,13	85,84	594,75
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	160	6,48	6,27	36,14	243
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	150	1,50	0	11,25	57
Итого:	565	17,76	16,17	78,30	537,81
Дети (12 лет и старше)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	210	8,50	8,23	47,43	318,94
Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	100	1,00	0	7,50	38
Итого:	565	19,28	18,13	85,84	594,75
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Винегрет овощной	60	1,11	2,49	1,79	67,38
Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,6
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	4,16	5,83	30,00	190,83
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	770	26,91	27,52	101,50	819,45
Дети (12 лет и старше)					
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3
Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,5
Горбуша запеченная с сыром, сметаной	100	15,00	13,80	8,28	240
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	180	5,00	7,00	36,00	229
Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	890	29,10	31,55	111,65	926,44

Технолог

Суд

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Феанф

Джамалова Татьяна Николаевна