

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**

на 21.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4	15,43
Солянка домашняя со сметаной	210	2,94	2,31	13,86	81,9	45,75
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	96,94
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100	16,11
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	24,61	19,86	91,00	738,6	182,36
<b>Свободный выбор</b>						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	48,07
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	49,18
Салат из морской капусты, с зеленым луком (капуста морская конс.,огурцы свеж.,лук репч., лук зеленый, масло раст.)	102	1,00	10,00	3,00	111	44,30
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	42,87
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	25,64
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	145,87
Зразы рубленные	100	14,60	16,60	14,80	267,5	114,02
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	83,22
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	91,93
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	29,37
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	13,90
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6	26,81
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,25
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	27,24
<b>Буфет</b>						
Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)	500	0	0	0		39,73
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	28,06
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	13,58
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	36,09

Технолог

Шаньшерава 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 21.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4	15,43
Солянка домашняя со сметаной	210	2,94	2,31	13,86	81,9	45,75
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	96,94
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100	16,11
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	24,61	19,86	91,00	738,6	182,36
<b>Свободный выбор</b>						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	48,07
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	49,18
Салат из морской капусты, с зеленым луком (капуста морская конс.,огурцы свеж.,лук репч., лук зеленый, масло раст.)	102	1,00	10,00	3,00	111	44,30
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	42,87
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	25,64
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	145,87
Зразы рубленные	100	14,60	16,60	14,80	267,5	114,02
Печень Бризолъ	100	17,20	6,00	1,70	130,4	83,22
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	91,93
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	29,37
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	13,90
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6	26,81
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,25
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	27,24
<b>Буфет</b>						
Вода питьевая негазированная 0,5 л, (1 шт)	500	0	0	0		39,73
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	28,06
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	13,58
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	36,09

Технолог

Шаньшера Инга Геннадьевна

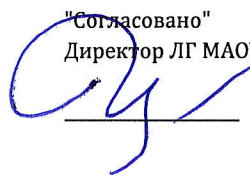
Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

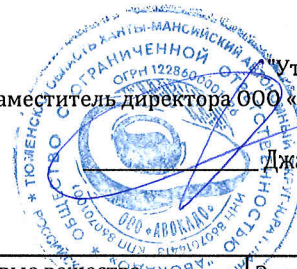
"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**

на 21.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

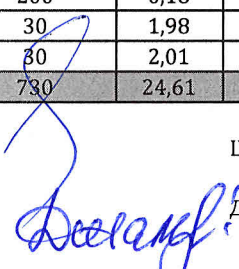
Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	1,67	0	0,77	56,81
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	17,24	15,41	67,57	577,22
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Пюре картофельное	180	3,80	5,36	24,91	183,13
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	18,79	15,74	70,08	640,13
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Пюре картофельное	180	3,80	5,36	24,91	183,13
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	18,79	15,74	70,08	640,13
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	1,67	0	0,77	56,81
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	17,24	15,41	67,57	577,22
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Солянка домашняя со сметаной	260	3,50	2,75	16,50	97,5
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
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:	820	25,57	24,30	96,84	805,8
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Солянка домашняя со сметаной	210	2,94	2,31	13,86	81,9
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
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:	730	24,61	19,86	91,00	738,6

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 21.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс.,лук репч.,масло раст.)	60	1,67	0	0,77	56,81
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	17,24	15,41	67,57	577,22
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс.,лук репч.,масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Пюре картофельное	180	3,80	5,36	24,91	183,13
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	18,79	15,74	70,08	640,13
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс.,лук репч.,масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Пюре картофельное	180	3,80	5,36	24,91	183,13
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	18,79	15,74	70,08	640,13
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс.,лук репч.,масло раст.)	60	1,67	0	0,77	56,81
Котлета из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	17,24	15,41	67,57	577,22
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Солянка домашняя со сметаной	260	3,50	2,75	16,50	97,5
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
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:	820	25,57	24,30	96,84	805,8
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Солянка домашняя со сметаной	210	2,94	2,31	13,86	81,9
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
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:	730	24,61	19,86	91,00	738,6

Технолог

Шаньшерава Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна