

## ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАOU СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора по производству ООО  
«АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

## МЕНЮ

на 22.01.2024 ЛГ МАOU СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	36,82
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	18,77
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,94
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	21,41
Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	92	17,47
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8	3,60
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4	4,08
Итого:	780	24,82	27,61	105,15	813,82	190,10
Свободный выбор						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	49,59
Плюшка Ново-московская	100	7,60	11,94	40,00	157	13,30
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	17,79
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3	19,43
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	79,99
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,68
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс.,лук репч.,масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	33,08
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	61,35
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
Столжки из говядины	100	10,40	9,60	4,80	146,9	82,81
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	59,69
Картофель запеченный	150	4,17	8,33	33,33	223,33	18,77
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	16,61
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	28,19
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	15,47
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	20,13
Итого:	828	10,36	28,28	84,22	644,8	127,12

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерева Инга  
ГеннадьевнаДжамалова Татьяна  
Николаевна



# ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора по производству ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

## МЕНЮ

на 22.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	36,82
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	18,77
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,94
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	21,41
Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	92	17,47
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8	3,60
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4	4,08
Итого:	780	24,82	27,61	105,15	813,82	190,10
Свободный выбор						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	49,59
Плюшка Ново-московская	100	7,60	11,94	40,00	157	13,30
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	17,79
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3	19,43
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	79,99
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,68
Салат из консервированных огурцов (огурцы конс.,лук репч.,масло раст.)	100	2,79	0	1,29	94,69	33,08
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	61,35
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
Столжки из говядины	100	10,40	9,60	4,80	146,9	82,81
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	59,69
Картофель запеченный	150	4,17	8,33	33,33	223,33	18,77
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	16,61
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	28,19
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	15,47
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	20,13
Итого:	828	10,36	28,28	84,22	644,8	127,12

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеров Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна



## ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАOU СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора по  
производству ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ  
на 22.01.2024 ЛГ МАOU 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 пшѐнная вязкая с маслом	160	6,48	7,62	36,14	243
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	150	1,50	0	11,25	57
Итого:	565	19,68	19,64	87,61	596,83
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная пшѐнная вязкая с маслом	210	8,50	10,00	47,43	318,94
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	100	1,00	0	7,50	38
Итого:	565	21,20	22,02	95,15	653,77
Завтрак льгота					
Дети ( 7-11 лет)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная пшѐнная вязкая с маслом	160	6,48	7,62	36,14	243
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	150	1,50	0	11,25	57
Итого:	565	19,68	19,64	87,61	596,83
Дети (12 лет и старше)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная пшѐнная вязкая с маслом	210	8,50	10,00	47,43	318,94
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	100	1,00	0	7,50	38
Итого:	565	21,20	22,02	95,15	653,77
Обед льгота					
Дети ( 7-11 лет)					
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69
Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	92
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	780	24,82	27,61	105,15	813,82
Дети (12 лет и старше)					
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,9
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,55	5,80	14,90	117,95
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43
Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	92
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	900	28,05	34,90	115,91	930,11

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга  
ГеннадьевнаДжамалова  
Татьяна  
Николаевна



ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Утверждаю  
Заместитель директора по  
производству ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**  
на 22.01.2024 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 пшѐнная вязкая с маслом	160	6,48	7,62	36,14	243
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	150	1,50	0	11,25	57
Итого:	565	19,68	19,64	87,61	596,83
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная пшѐнная вязкая с маслом	210	8,50	10,00	47,43	318,94
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	100	1,00	0	7,50	38
Итого:	565	21,20	22,02	95,15	653,77
Завтрак льгота					
Дети ( 7-11 лет)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная пшѐнная вязкая с маслом	160	6,48	7,62	36,14	243
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	150	1,50	0	11,25	57
Итого:	565	19,68	19,64	87,61	596,83
Дети (12 лет и старше)					
Сыр порциями	25	6,78	8,00	0	80,23
Каша молочная пшѐнная вязкая с маслом	210	8,50	10,00	47,43	318,94
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Мандарины	100	1,00	0	7,50	38
Итого:	565	21,20	22,02	95,15	653,77
Обед льгота					
Дети ( 7-11 лет)					
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69
Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	92
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	780	24,82	27,61	105,15	813,82
Дети (12 лет и старше)					
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж, яйцо, лук репч., масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,9
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,55	5,80	14,90	117,95
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63
Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43
Сок фруктовый	200	1,00	0	20,00	92
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	900	28,05	34,90	115,91	930,11

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеров Инга  
Геннадьевна

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна