

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

 Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

 Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 22.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,2	25,71
Суп гороховый	200	3,40	3,80	22,65	99,6	13,58
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158	41,34
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	27,45
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67	22,21
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	25,81	25,20	102,72	697,67	138,41
Свободный выбор						
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3	24,09
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	45,82
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	25,64
Сырники из творога со сметаной	120	15,00	10,00	24,20	249,2	75,34
Говядина по-домашнему	100	15,00	18,00	3,00	234	146,10
Горбуша жареная	100	36,88	16,20	3,56	355,8	91,89
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68	142,38
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	86,02
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	11,95

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 22.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,2	25,71
Суп гороховый	200	3,40	3,80	22,65	99,6	13,58
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158	41,34
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	27,45
Компот из свежемороженой чёрной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67	22,21
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	25,81	25,20	102,72	697,67	138,41
Свободный выбор						
Винегрет овощной	100	1,86	4,15	2,98	112,3	24,09
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	45,82
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	25,64
Сырники из творога со сметаной	120	15,00	10,00	24,20	249,2	75,34
Говядина по-домашнему	100	15,00	18,00	3,00	234	146,10
Горбуша жареная	100	36,88	16,20	3,56	355,8	91,89
Запеканка картофельная с говядиной	200	17,44	23,82	46,66	439,68	142,38
Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186	86,02
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	11,95

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеров Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

"Утверждаю":

Джафаров Г.Т.

МЕНЮ

на 22.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	63
Макаронные изделия с сыром	200	16,00	15,00	45,00	350
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Яблоко свежее	150	2,25	0,38	31,50	171
Итого:	650	21,45	19,91	113,49	734,52
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	105
Макаронные изделия с сыром	210	15,75	12,71	33,60	297,67
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Яблоко свежее	100	1,50	0,25	21,00	114
Итого:	650	20,85	20,29	94,39	667,19
Завтрак льгота					
Дети (12 лет и старше)					
Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	105
Макаронные изделия с сыром	210	15,75	12,71	33,60	297,67
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Яблоко свежее	100	1,50	0,25	21,00	114
Итого:	650	20,85	20,29	94,39	667,19
Дети (7-11 лет)					
Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	63
Макаронные изделия с сыром	200	16,00	15,00	45,00	350
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Яблоко свежее	150	2,25	0,38	31,50	171
Итого:	650	21,45	19,91	113,49	734,52
Обед льгота					
Дети (12 лет и старше)					
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152
Суп гороховый	250	4,25	4,75	28,32	124,5
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Капуста свежая тушёная	180	4,32	6,00	18,96	146,4
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:	890	28,58	32,75	112,35	807,77
Дети (7-11 лет)					
Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,2
Суп гороховый	200	3,40	3,80	22,65	99,6
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122
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:	770	25,81	25,20	102,72	697,67

Технолог

Шаньшерова Инга Геннадьевна

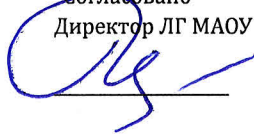
Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

"Утверждаю":
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



Джафаров Р.Т.

МЕНЮ

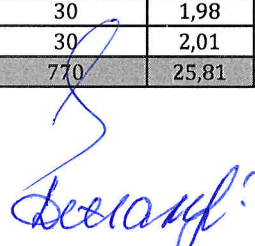
на 22.05.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	63
Макаронные изделия с сыром	200	16,00	15,00	45,00	350
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Яблоко свежее	150	2,25	0,38	31,50	171
Итого:	650	21,45	19,91	113,49	734,52
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	105
Макаронные изделия с сыром	210	15,75	12,71	33,60	297,67
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Яблоко свежее	100	1,50	0,25	21,00	114
Итого:	650	20,85	20,29	94,39	667,19
Завтрак льгота					
Дети (12 лет и старше)					
Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	105
Макаронные изделия с сыром	210	15,75	12,71	33,60	297,67
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Яблоко свежее	100	1,50	0,25	21,00	114
Итого:	650	20,85	20,29	94,39	667,19
Дети (7-11 лет)					
Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	63
Макаронные изделия с сыром	200	16,00	15,00	45,00	350
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Яблоко свежее	150	2,25	0,38	31,50	171
Итого:	650	21,45	19,91	113,49	734,52
Обед льгота					
Дети (12 лет и старше)					
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152
Суп гороховый	250	4,25	4,75	28,32	124,5
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Капуста свежая тушёная	180	4,32	6,00	18,96	146,4
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:	890	28,58	32,75	112,35	807,77
Дети (7-11 лет)					
Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,2
Суп гороховый	200	3,40	3,80	22,65	99,6
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122
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:	770	25,81	25,20	102,72	697,67

Технолог

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой



Джамалова Татьяна Николаевна