

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.



МЕНЮ

на 23.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества*			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,15	16,30	82,83	538,63
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,52	16,70	89,76	632,96
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,15	16,30	82,83	538,63
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,52	16,70	89,76	632,96
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.)	61	2,44	10,84	1,60	113,7
Свекольник со сметаной	210	3,36	3,93	13,04	101,08
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
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:	731	26,87	27,32	100,58	754,08
Дети (12 лет и старше)					
Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.)	102	4,06	18,06	2,67	189,5
Свекольник со сметаной	260	4,20	4,92	16,30	126,35
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
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:	822	29,33	35,53	104,91	855,15

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»

Вяфаров Г.Т.

МЕНЮ

на 23.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.)	61	2,44	10,84	1,60	113,7	44,10
Свекольник со сметаной	210	3,36	3,93	13,04	101,08	18,92
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	57,07
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100	14,28
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:	731	26,87	27,32	100,58	754,08	142,05
Свободный выбор						
Косичка с маком	100	7,50	5,20	55,50	304	13,63
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,29
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	61,81
Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.)	100	6,15	23,40	26,11	262,21	48,35
Салат Маргоша (капуста кваш., свекла, лук репч., масло раст.)	100	2,30	15,01	9,80	180,6	19,28
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	9,89
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	63,94
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	84,53
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	74,05
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	64,56
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	83,10
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	58,22
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	52,17
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

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 23.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.)	61	2,44	10,84	1,60	113,7	44,10
Свекольник со сметаной	210	3,36	3,93	13,04	101,08	18,92
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	57,07
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100	14,28
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:	731	26,87	27,32	100,58	754,08	142,05
Свободный выбор						
Косичка с маком	100	7,50	5,20	55,50	304	13,63
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,29
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	61,81
Салат Домашний (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., горошек конс., яйцо, масло раст.)	100	6,15	23,40	26,11	262,21	48,35
Салат Маргоша (капуста кваш., свекла, лук репч., масло раст.)	100	2,30	15,01	9,80	180,6	19,28
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	9,89
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	63,94
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	84,53
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	74,05
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	64,56
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	83,10
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	58,22
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
Рис отварной с овощами (рис, морковь, горошек конс.)	150	9,39	1,74	16,29	82,34	52,17
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

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеровва Инга
ГеннадьевнаДжамалова Татьяна
Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.



"Утверждаю"

Заместитель директора ООО

«АВОКАДО»

Джафаров Г.Г.

МЕНЮ

на 23.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества*			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,15	16,30	82,83	538,63
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,52	16,70	89,76	632,96
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,6
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	19,15	16,30	82,83	538,63
Дети (12 лет и старше)					
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96
Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	20,52	16,70	89,76	632,96
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.)	61	2,44	10,84	1,60	113,7
Свекольник со сметаной	210	3,36	3,93	13,04	101,08
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
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:	731	26,87	27,32	100,58	754,08
Дети (12 лет и старше)					
Салат Майский (редис, яйцо, лук зеленый, зелень, масло раст.)	102	4,06	18,06	2,67	189,5
Свекольник со сметаной	260	4,20	4,92	16,30	126,35
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
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:	822	29,33	35,53	104,91	855,15

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшеровва Инга
ГеннадьевнаДжамалова
Татьяна
Николаевна