

## ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

## МЕНЮ

на 24.01.2024 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	5,95
Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72	18,89
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62	65,12
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	16,13
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44	11,01
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:	770	24,59	24,25	119,74	810,38	124,78
<b>Свободный выбор</b>						
Пицца Школьная (сосиски)	100	15,00	14,00	36,00	302	36,31
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	53,05
Сочни с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,1	56,56
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137	12,96
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	52,40
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	9,89
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,85
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	96,60
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	58,22
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,94
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	29,19
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
<b>Буфет</b>						
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  
ГеннадьевнаДжамалова Татьяна  
Николаевна

## ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Утверждаю:  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

## МЕНЮ

на 24.01.2024 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	5,95
Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72	18,89
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62	65,12
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	16,13
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44	11,01
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:	770	24,59	24,25	119,74	810,38	124,78
<b>Свободный выбор</b>						
Пицца Школьная (сосиски)	100	15,00	14,00	36,00	302	36,31
Сосиска запеченная в тесте	100	12,00	17,90	21,80	285,8	53,05
Сочни с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,1	56,56
Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137	12,96
Салат Крабовый (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свежие, лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	10,65	4,66	159,6	52,40
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	9,89
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,85
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	96,60
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	58,22
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,94
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	29,19
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	15,35
<b>Буфет</b>						
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

Шаньшеровна Инга  
ГеннадьевнаДжамалова Татьяна  
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.



**МЕНЮ**  
на 24.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	17,08	20,20	62,83	555,61
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Капуста свежая тушёная	200	4,80	6,67	21,07	162,67
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,78	21,87	66,42	584,28
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	17,08	20,20	62,83	555,61
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Капуста свежая тушёная	200	4,80	6,67	21,07	162,67
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,78	21,87	66,42	584,28
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	770	24,59	24,25	119,74	810,38
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Суп кудрявый	250	1,30	3,32	34,70	158,4
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	890	26,60	29,61	137,38	933,26

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга  
Геннадьевна

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.



## МЕНЮ

на 24.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	17,08	20,20	62,83	555,61
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Капуста свежая тушёная	200	4,80	6,67	21,07	162,67
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,78	21,87	66,42	584,28
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,50	0	1,68	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	17,08	20,20	62,83	555,61
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Капуста свежая тушёная	200	4,80	6,67	21,07	162,67
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	17,78	21,87	66,42	584,28
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети ( 7-11 лет)</b>					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	770	24,59	24,25	119,74	810,38
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Суп кудрявый	250	1,30	3,32	34,70	158,4
Печень-по строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Компот из кураги	200	0,89	0	17,86	135,44
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	890	26,60	29,61	137,38	933,26

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга  
ГеннадьевнаДжамалова  
Татьяна  
Николаевна