

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.



**МЕНЮ**

на 26.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,2	26,35
Суп гороховый с гренками	215	3,40	3,80	22,65	99,6	16,76
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	63,94
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	25,19
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:	735	26,63	23,68	96,57	772,47	139,92
<b>Свободный выбор</b>						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	47,28
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
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	48,32
Салат Нежный (яйцо, сыр, лук репч., масло раст.)	100	12,00	37,00	1,00	385	56,10
Салат Ромашка (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	15,12	4,66	200,72	52,40
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	100	1,73	14,85	7,28	169,9	16,89
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,94
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	64,56
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,85
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
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>						
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	28,19
Итого:	200	1,00	0,20	20,20	92	28,19

Технолог

Заведующий столовой

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Джамалова Татьяна Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.



**МЕНЮ**

на 26.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,2	26,35
Суп гороховый с гренками	215	3,40	3,80	22,65	99,6	16,76
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1	63,94
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	25,19
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:	735	26,63	23,68	96,57	772,47	139,92
<b>Свободный выбор</b>						
Кекс Творожный	75	5,30	9,50	40,50	251,3	47,28
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
Огурцы свежие	100	0,80	0	3,80	21	48,32
Салат Нежный (яйцо, сыр, лук репч., масло раст.)	100	12,00	37,00	1,00	385	56,10
Салат Ромашка (крабовые палочки, кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.)	100	11,50	15,12	4,66	200,72	52,40
Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	100	1,73	14,85	7,28	169,9	16,89
Биточки из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,94
Манты с говядиной с маслом	107	13,96	6,21	17,78	218,54	64,56
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,85
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,89
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>						
Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92	28,19
Итого:	200	1,00	0,20	20,20	92	28,19

Технолог

Заведующий столовой

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Шаньшеровая Инга  
Геннадьевна

Джамалова Татьяна  
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

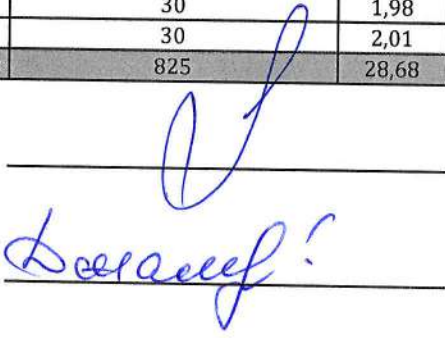


**МЕНЮ**  
на 26.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	170	0,65	0,53	18,53	71,4
Итого:	550	17,02	17,13	86,46	503,01
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	120	0,46	0,37	13,08	50,4
Итого:	550	21,52	22,42	94,21	585,32
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	170	0,65	0,53	18,53	71,4
Итого:	550	17,02	17,13	86,46	503,01
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	120	0,46	0,37	13,08	50,4
Итого:	550	21,52	22,42	94,21	585,32
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,2
Суп гороховый с гречками	215	3,40	3,80	22,65	99,6
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	735	26,63	23,68	96,57	772,47
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152
Суп гороховый с гречками	265	4,25	4,75	28,32	124,5
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	825	28,68	30,23	103,04	858,17

Технолог

Заведующий столовой



Шаньшерова Инга  
Геннадьевна

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1



Шахматова Н.В.

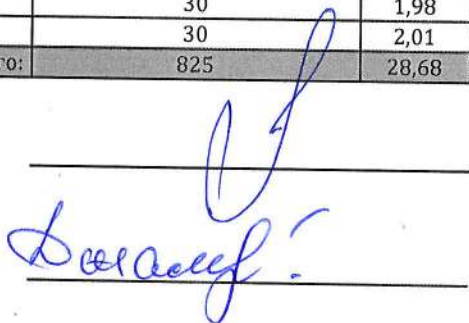


**МЕНЮ**  
на 26.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	170	0,65	0,53	18,53	71,4
Итого:	550	17,02	17,13	86,46	503,01
<b>Завтрак платно</b>					
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	120	0,46	0,37	13,08	50,4
Итого:	550	21,52	22,42	94,21	585,32
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	170	0,65	0,53	18,53	71,4
Итого:	550	17,02	17,13	86,46	503,01
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Груши свежие	120	0,46	0,37	13,08	50,4
Итого:	550	21,52	22,42	94,21	585,32
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат Огурчик с яйцом	60	1,80	8,40	1,20	91,2
Суп гороховый с гренками	215	3,40	3,80	22,65	99,6
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	735	26,63	23,68	96,57	772,47
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152
Суп гороховый с гренками	265	4,25	4,75	28,32	124,5
Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,1
Компот из апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	825	28,68	30,23	103,04	858,17

Технолог

Заведующий столовой



Шаньшерова Инга  
Геннадьевна

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна