

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

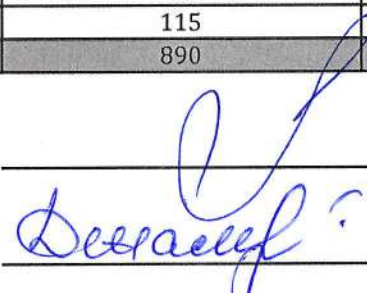
МЕНЮ

на 30.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4	5,95
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	17,83
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	84,55
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,16
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:	780	26,51	24,09	101,96	753,15	150,45
Свободный выбор						
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,29
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	61,82
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31	40,04
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,70
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	49,36
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	9,89
Зразы рубленые	100	14,60	16,60	14,80	267,5	74,10
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	79,33
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	61,37
Рыба Appetitная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	42,46
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	15,35
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	30,96
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	15,47
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	38,82
Йогурт сливочный 115гр, шт	115	1,27	0,86	6,50	38,81	64,45
Итого:	890	8,47	18,30	60,77	451,96	190,49

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.

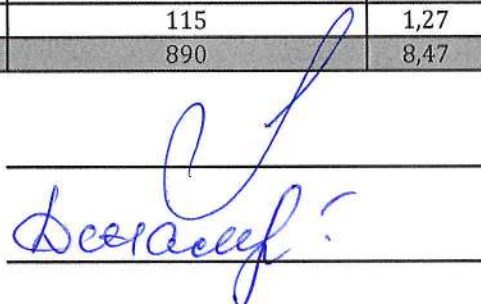
МЕНЮ

на 30.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
Комплексный обед						
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4	5,95
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36	17,83
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5	84,55
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	20,16
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:	780	26,51	24,09	101,96	753,15	150,45
Свободный выбор						
Сырная палочка	75	13,70	23,30	14,60	324,8	18,29
Эчпочмак песочный	100	8,97	9,50	28,05	236,19	61,82
Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31	40,04
Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37	27,70
Салат Огурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152	49,36
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129	9,89
Зразы рубленные	100	14,60	16,60	14,80	267,5	74,10
Печень Бризоль	100	17,20	6,00	1,70	130,4	79,33
Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	14,20	40,30	341,9	61,37
Рыба Аппетитная (горбуша)	100	15,13	13,29	5,66	207,37	42,46
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	15,35
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	30,96
Печенье 50 гр, шт	50	4,13	11,49	22,71	214,1	15,47
Шоколад 25 гр, шт	25	2,07	5,75	11,36	107,05	38,82
Йогурт сливочный 115гр, шт	115	1,27	0,86	6,50	38,81	64,45
Итого:	890	8,47	18,30	60,77	451,96	190,49

Технолог

Заведующий столовой



Шаншерова Инга
Геннадьевна

Джамалова Татьяна
Николаевна

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Р.Т.

МЕНЮ

на 30.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	64,2
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	22,56	17,65	83,79	547,38
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	24,10	21,77	90,33	624,28
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	64,2
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	22,56	17,65	83,79	547,38
Дети (12 лет и старше)					
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	24,10	21,77	90,33	624,28
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69
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:	780	26,51	24,09	101,96	753,15
Дети (12 лет и старше)					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,55	5,80	14,90	117,95
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43
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:	900	28,68	30,15	113,64	861,08

Технолог

Заведующий столовой

Шаншерова Инга
ГеннадьевнаДжамалова
Татьяна
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.



МЕНЮ

на 30.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак ФБ					
Дети (7-11 лет)					
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	64,2
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	22,56	17,65	83,79	547,38
Завтрак платно					
Дети (12 лет и старше)					
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	24,10	21,77	90,33	624,28
Завтрак льгота					
Дети (7-11 лет)					
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	64,2
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Булочка с ламинарией	30	2,31	0,90	15,45	70
Итого:	540	22,56	17,65	83,79	547,38
Дети (12 лет и старше)					
Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107
Котлета рыбная (минтай)	100	12,70	7,30	14,00	158
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,6
Чай с сахаром	200	0,20	0	15,04	57,18
Хлеб северный	30	2,10	0,33	13,29	64,5
Итого:	610	24,10	21,77	90,33	624,28
Обед льгота					
Дети (7-11 лет)					
Свёкла с маслом растительным	60	0,60	6,00	4,80	77,4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	4,44	4,64	11,92	94,36
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69
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:	780	26,51	24,09	101,96	753,15
Дети (12 лет и старше)					
Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,55	5,80	14,90	117,95
Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,5
Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43
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:	900	28,68	30,15	113,64	861,08

Технолог

Шаньшерова Инга Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова Татьяна Николаевна