

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

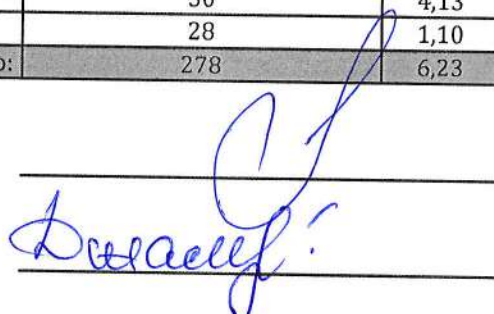
МЕНЮ

на 31.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат Ракушка (морская капуста, яйцо, лук зеленый, масло раст.)	60	3,24	6,24	1,56	78	33,27
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,20	3,00	11,45	110,48	22,82
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	57,09
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66	11,70
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:	730	27,01	21,61	95,76	717,44	132,56
<b>Свободный выбор</b>						
Пицца Аппетитная (сосиски)	100	10,60	15,65	21,65	269,15	39,90
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	59,46
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,26
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	54,21
Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73	92,39
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,85
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	91,23
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,92
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	59,79
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,95
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	30,45
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	17,38
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	16,61
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6	23,49
<b>Буфет</b>						
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
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	23,59
Итого:	278	6,23	16,79	61,51	430,7	70,02

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.

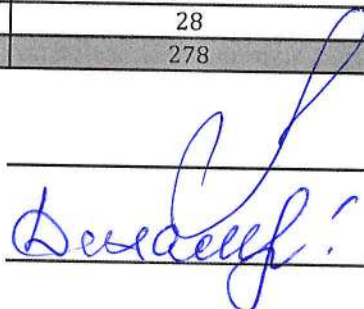
МЕНЮ

на 31.01.2024 ЛГ МАОУ СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
		белки	жиры	углеводы		
<b>Комплексный обед</b>						
Салат Ракушка (морская капуста, яйцо, лук зеленый, масло раст.)	60	3,24	6,24	1,56	78	33,27
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,20	3,00	11,45	110,48	22,82
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1	57,09
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66	11,70
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:	730	27,01	21,61	95,76	717,44	132,56
<b>Свободный выбор</b>						
Пицца Аппетитная (сосиски)	100	10,60	15,65	21,65	269,15	39,90
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	59,46
Салат из печени с овощами	100	10,10	8,30	2,70	125,5	63,26
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	54,21
Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73	92,39
Минтай жареный	100	20,00	7,00	4,00	160	46,85
Печень жареная	100	26,50	4,70	5,20	175	91,23
Поджарка из говядины	65	8,90	9,10	2,60	128,3	85,92
Тефтели в соусе	100	10,57	11,00	14,30	238,96	59,79
Шницель из говядины	100	9,90	10,05	15,55	240,63	87,95
Капуста свежая тушёная	150	3,60	5,00	15,80	122	30,45
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198	17,38
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89	16,61
Пюре картофельное	150	3,16	4,46	20,76	152,6	23,49
<b>Буфет</b>						
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
Пирожное чоко-пай 28гр, шт	28	1,10	5,10	18,60	124,6	23,59
Итого:	278	6,23	16,79	61,51	430,7	70,02

Технолог

Заведующий столовой



Шаньшеровая Инга  
Геннадьевна

Джамалова Татьяна  
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАОУ СОШ №1  
Шахматова Н.В.



**МЕНЮ**  
на 31.01.2024 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>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Поджаренная из консервированных огурцов	30	0,39	0,90	1,59	9,3
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	18,66	20,32	81,80	584,8
<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
Макаронные изделия отварные	200	7,05	5,63	46,47	268,13
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	20,03	20,83	91,82	689,74
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Поджаренная из консервированных огурцов	30	0,39	0,90	1,59	9,3
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	18,66	20,32	81,80	584,8
<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
Макаронные изделия отварные	200	7,05	5,63	46,47	268,13
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	20,03	20,83	91,82	689,74
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат Ракушка (морская капуста, яйцо, лук зеленый, масло раст.)	60	3,24	6,24	1,56	78
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,20	3,00	11,45	110,48
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	730	27,01	21,61	95,76	717,44
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат Ракушка (морская капуста, яйцо, лук зеленый, масло раст.)	100	5,40	10,40	2,60	130
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,75	3,75	14,32	135,6
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	820	29,72	26,52	99,67	794,56

Технолог

Заведующий столовой

Шаншерова Инга  
Геннадьевна

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна

ООО «АВОКАДО»

"Согласовано"

Директор ЛГ МАOU СОШ №1

Шахматова Н.В.

"Утверждаю":  
Заместитель директора ООО  
«АВОКАДО»

Джафаров Г.Т.

**МЕНЮ**  
на 31.01.2024 ЛГ МАOU СОШ №1

Наименование блюд	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак ФБ</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Подгарнировка из консервированных огурцов	30	0,39	0,90	1,59	9,3
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	18,66	20,32	81,80	584,8
<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
Макаронные изделия отварные	200	7,05	5,63	46,47	268,13
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	20,03	20,83	91,82	689,74
<b>Завтрак льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
Подгарнировка из консервированных огурцов	30	0,39	0,90	1,59	9,3
Сосиски отварные	100	11,00	8,50	11,00	206
Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	530	18,66	20,32	81,80	584,8
<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
Макаронные изделия отварные	200	7,05	5,63	46,47	268,13
Чай с лимоном	210	0,50	0	19,50	86,02
Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,4
Итого:	550	20,03	20,83	91,82	689,74
<b>Обед льгота</b>					
<b>Дети (7-11 лет)</b>					
Салат Ракушка (морская капуста, яйцо, лук зеленый, масло раст.)	60	3,24	6,24	1,56	78
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,20	3,00	11,45	110,48
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	730	27,01	21,61	95,76	717,44
<b>Дети (12 лет и старше)</b>					
Салат Ракушка (морская капуста, яйцо, лук зеленый, масло раст.)	100	5,40	10,40	2,60	130
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,75	3,75	14,32	135,6
Мясо духовое	200	16,90	11,80	34,70	306,1
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,26	89,66
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	61,8
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,4
Итого:	820	29,72	26,52	99,67	794,56

Технолог

Шаньшерава Инга  
Геннадьевна

Заведующий столовой

Джамалова  
Татьяна  
Николаевна