

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО Лицей "ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
01.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	260.91
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Какао с молоком Н	180г	96.03
Итого за ЗАВТРАК		400г	402.655
ЗАВТРАК № 2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	47
О Б Е Д	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Н	200г	98.88
	Оладьи из печени по-кунцевски Н	70г	163.975
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		630г	660.355
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Пряники	20г	244
Итого за ПОЛДНИК		200г	335.8
У Ж И Н	Суп молочный с макаронными изделиями	180г	129.924
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		410г	228.924
Итого за день		1740г	1674.734

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
для
ДОКУМЕНТОВ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
02.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	180г	200.07
	Бутерброд с маслом и сыром	50г	423.523
	Кофейный напиток с молоком Н	180г	77.4
Итого за ЗАВТРАК		410г	700.993
ЗАВТРАК № 2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	23
О Б Е Д	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Шницель из говядины Н	70г	195.067
	Горошница Н	130г	177.494
	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		640г	663.951
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180г	55.8
	Печенье сахарное	20г	278
Итого за ПОЛДНИК		200г	333.8
У Ж И Н	Каша гречневая рассыпчатая Н	120г	210
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за У Ж И Н		330г	374.4
Итого за день		1680г	2096.144

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ ДЛ
ДОКУМЕНТОВ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
03.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		420г	335.005
ЗАВТРАК № 2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	47
О Б Е Д	Суп фасолевый Н	200г	134.96
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Макароны отварные Н	120г	166.4
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за О Б Е Д		650г
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70г	161.875
	Итого за ПОЛДНИК		250г
У Ж И Н	Капуста тушеная	200г	162.4
	Напиток из шиповника	200г	61.3
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		430г	296.3
Итого за день		1850г	1554.757

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В 3 (3-7 лет)
07.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Макароны отварные с сыром Н	120г	173.2
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		360г	245.315
ЗАВТРАК № 2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	23
О Б Е Д	Рассольник домашний Н	200г	105.02
	Котлеты из курицы Н	70г	119.747
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Рис отварной Н	120г	170.8
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		650г	638.587
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Пряники	20г	244
Итого за ПОЛДНИК		200г	335.8
У Ж И Н	Рагу из овощей	180г	116.28
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		390г	244.05
Итого за день		1700г	1486.752

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
08.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	180г	200.07
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Кофейный напиток с молоком Н	180г	77.4
Итого за ЗАВТРАК		405г	447.47
ЗАВТРАК № 2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	47
О Б Е Д	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Котлета рыбная любительская (минтай) Н	70г	38.64
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за О Б Е Д		650г
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
У Ж И Н	Суп молочный с макаронными изделиями	180г	129.924
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		410г	228.924
Итого за день		1765г	1533.208

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
09.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
Итого за ЗАВТРАК		420г	361.505
ЗАВТРАК № 2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	23
О Б Е Д	Запеканка из печени с рисом	180г	271
	Суп картофельный с макаронными изделиями Н	200г	111.22
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		620г	635.9
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180г	55.8
	Печенье сахарное	20г	278
Итого за ПОЛДНИК		200г	333.8
У Ж И Н	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		350г	289.86
Итого за день		1690г	1644.065

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
ДОКУМЕНТОВ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
10.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	180г	264.78
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		425г	461.18
ЗАВТРАК № 2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	47
О Б Е Д	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Биточек из курицы Н	70г	117.974
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Макароны отварные Н	120г	166.4
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		650г	642.504
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Булочка домашняя	70г	271.834
Итого за ПОЛДНИК		250г	309.184
У Ж И Н	Капуста тушеная	200г	162.4
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		410г	290.17
Итого за день		1835г	1750.038

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
для
ДОКУМЕНТОВ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
11.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая Н	180г	174.33
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		420г	247.645
ЗАВТРАК № 2	Соки овощные	100г	56
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	56
О Б Е Д	Суп гороховый Н	200г	141.1
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Голубцы ленивые Н	70г	84.945
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		630г	607.885
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Сухарики	20г	235
Итого за ПОЛДНИК		200г	326.8
У Ж И Н	Сырники из творога со сгущенным молоком	130г	99.32
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		360г	198.32
Итого за день		1710г	1436.65

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева



МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
14.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180г	161.91
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		425г	359.51
ЗАВТРАК № 2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	23
О Б Е Д	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Плов с курицей Н	190г	302.86
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		630г	655.99
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
У Ж И Н	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		350г	315.16
Итого за день		1705г	1608.794

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева



МЕНЮ
Группа продленного дня
15.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200г	102
	Пряники	70г	854
Итого за ПОЛДНИК		270г	956
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200г	144.36
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
Итого за УЖИН		445г	279.66
Итого за день		715г	1235.66

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200г	102
	Пряники	70г	854
Итого за ПОЛДНИК		270г	956
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200г	144.36
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
Итого за УЖИН		445г	279.66
Итого за день		715г	1235.66

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ

Группа продленного дня
16.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	200г	62
	Печенье сахарное	70г	973
Итого за ПОЛДНИК		270г	1035
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая Н	200г	350
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Молоко кипяченое	200г	102
Итого за УЖИН		445г	560.9
Итого за день		715г	1595.9

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	200г	62
	Печенье сахарное	70г	973
Итого за ПОЛДНИК		270г	1035
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая Н	200г	350
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Молоко кипяченое	200г	102
Итого за УЖИН		445г	560.9
Итого за день		715г	1595.9

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева



МЕНЮ
Группа продленного дня
21.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200г	102
	Пряники	70г	854
Итого за ПОЛДНИК		270г	956
УЖИН	Рагу из овощей	200г	129.2
	Напиток из шиповника	200г	61.3
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
Итого за УЖИН		445г	299.4
Итого за день		715г	1255.4

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200г	102
	Пряники	70г	854
Итого за ПОЛДНИК		270г	956
УЖИН	Рагу из овощей	200г	129.2
	Напиток из шиповника	200г	61.3
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
Итого за УЖИН		445г	299.4
Итого за день		715г	1255.4

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
23.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	262.89
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
Итого за ЗАВТРАК		420г	361.505
ЗАВТРАК № 2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	23
О Б Е Д	Запеканка из печени с рисом	180г	271
	Суп картофельный с макаронными изделиями Н	200г	111.22
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		620г	635.9
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180г	55.8
	Печенье сахарное	20г	278
Итого за ПОЛДНИК		200г	333.8
У Ж И Н	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		350г	289.86
Итого за день		1690г	1644.065

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
для
ДОКУМЕНТОВ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
24.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	180г	264.78
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
Итого за ЗАВТРАК		425г	461.18
ЗАВТРАК № 2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	47
О Б Е Д	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Биточек из курицы Н	70г	117.974
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Макароны отварные Н	120г	166.4
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за О Б Е Д		650г
ПОЛДНИК	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Булочка домашняя	70г	271.834
Итого за ПОЛДНИК		250г	309.184
У Ж И Н	Капуста тушеная	200г	162.4
	Напиток из шиповника	180г	55.17
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		410г	290.17
Итого за день		1835г	1750.038

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева



МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
25.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая Н	180г	174.33
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		420г	247.645
ЗАВТРАК № 2	Соки овощные	100г	56
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	56
О Б Е Д	Суп гороховый Н	200г	141.1
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из изюма Н	180г	68.22
	Голубцы ленивые Н	70г	84.945
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		630г	607.885
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Сухарики	20г	235
Итого за ПОЛДНИК		200г	326.8
У Ж И Н	Сырники из творога со сгущенным молоком	130г	99.32
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		360г	198.32
Итого за день		1710г	1436.65

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ для
ДОКУМЕНТОВ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
28.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180г	161.91
	Бутерброд с повидлом	45г	170
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
Итого за ЗАВТРАК		425г	359.51
ЗАВТРАК № 2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	23
О Б Е Д	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Плов с курицей Н	190г	302.86
	Компот из кураги Н	180г	91.98
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		630г	655.99
ПОЛДНИК	Вафли	20г	163.334
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за ПОЛДНИК		200г	255.134
У Ж И Н	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Омлет натуральный Н	120г	189.66
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		350г	315.16
Итого за день		1705г	1608.794

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Директор

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В 3 (3-7 лет)
29.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	180г	260.91
	Бутерброд с маслом	40г	45.715
	Какао с молоком Н	180г	96.03
Итого за ЗАВТРАК		400г	402.655
ЗАВТРАК № 2	Яблоки	100г	47
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	47
О Б Е Д	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Н	200г	98.88
	Оладьи из печени по-кунцевски Н	70г	163.975
	Картофель отварной в молоке Н	120г	151.92
	Компот из смеси сухофруктов Н	180г	83.88
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		630г	660.355
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180г	91.8
	Пряники	20г	244
Итого за ПОЛДНИК		200г	335.8
У Ж И Н	Суп молочный с макаронными изделиями	180г	129.924
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
Итого за У Ж И Н		410г	228.924
Итого за день		1740г	1674.734

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



Директор

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

А. М. Леонтьева

МЕНЮ
О В З (3-7 лет)
30.11.2022

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	180г	200.07
	Бутерброд с маслом и сыром	50г	423.523
	Кофейный напиток с молоком Н	180г	77.4
Итого за ЗАВТРАК		410г	700.993
ЗАВТРАК № 2	Сок фруктовый	100г	23
Итого за ЗАВТРАК № 2		100г	23
О Б Е Д	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Шницель из говядины Н	70г	195.067
	Горошница Н	130г	177.494
	Компот из яблок Н	180г	37.35
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за О Б Е Д		640г	663.951
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180г	55.8
	Печенье сахарное	20г	278
Итого за ПОЛДНИК		200г	333.8
У Ж И Н	Каша гречневая рассыпчатая Н	120г	210
	Хлеб пшеничный	30г	72.6
	Молоко кипяченое	180г	91.8
Итого за У Ж И Н		330г	374.4
Итого за день		1680г	2096.144

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)