

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (1-4 класс)

06.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке Н	15г	54.55
	Каша вязкая молочная овсяная Н	200г	294.2
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ЗАВТРАК		490г	573.15
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	60г	11.5
	Рассольник домашний Н	200г	105.02
	Котлета рыбная любительская (минтай) Н	100г	55.2
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Рис отварной Н	150г	213.5
	Компот из чернослива Н	200г	108.1
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		820г	753.82
Итого за день		1310г	1326.97

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И. В. Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
07.11.2023



Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	200г	222.3
	Какао с молоком Н	200г	106.7
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		475г
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками Н	60г	74.4
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Тефтели из говядины с рисом Н	90г	159.15
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Картофель отварной в молоке Н	150г	189.9
	Компот из клубники Н	200г	29.3
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		810г
Итого за день		1285г	1319.49

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
08.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	200г	292.1
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ЗАВТРАК		475г	543
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	60г	11.5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200г	111.2
	Оладьи из печени по-кунцевски Н	100г	234.25
	Каша перловая рассыпчатая Н	150г	205.2
	Компот из кураги	200г	121.4
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		800г	917.85
Итого за день		1275г	1460.85

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В. Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
09.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная ячневая Н	200г	249.1
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		475г
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	60г	9.1
	Суп гороховый Н	200г	141.1
	Биточек из курицы Н	75г	126.4
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Картофель отварной в молоке Н	150г	189.9
	Компот из смеси сухофруктов Н	200г	93.2
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		795г
Итого за день		1270г	1280.6

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

1270	1280.6
795	807.1
475	473.5
200	249.1
200	26.4
45	108.9
30	89.1
60	9.1
200	141.1
75	126.4
20	13.1
150	189.9
200	93.2
60	145.2
30	89.1

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (1-4 класс)

11.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке Н	15г	54.55
	Каша жидкая молочная пшеничная Н	200г	208.3
	Кофейный напиток с молоком Н	200г	86
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		490г
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	60г	9.1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Шницель из курицы Н	75г	126.4
	Соус сметанный Н	20г	19.04
	Каша гречневая рассыпчатая Н	150г	262.5
	Компот из яблок Н	200г	41.5
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		795г
Итого за день		1285г	1332.03

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
13.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	200г	292.1	
	Какао с молоком Н	200г	106.7	
	Хлеб пшеничный	45г	108.9	
	Хлеб ржаной	30г	89.1	
	Итого за ЗАВТРАК	475г	596.8	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью Н	60г	82.4	
	Рассольник Ленинградский Н	200г	113.3	
	Плов из отварной говядины Н	200г	341.9	
	Компот из кураги Н	200г	102.2	
	Хлеб пшеничный	60г	145.2	
	Хлеб ржаной	30г	89.1	
	Итого за ОБЕД	750г	874.1	
Итого за день	1225г	1470.9		

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
14.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	200г	294.2
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		475г
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	60г	9.1
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Н	200г	98.88
	Котлеты из курицы Н	90г	153.96
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Картофель отварной в молоке Н	150г	189.9
	Компот из смеси сухофруктов Н	200г	93.2
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		810г
Итого за день		1285г	1325.34

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

200г	294.2
200г	27.6
45г	108.9
30г	89.1
475г	519.8
60г	9.1
200г	98.88
90г	153.96
20г	26.2
150г	189.9
200г	93.2
60г	145.2
30г	89.1
810г	805.54
1285г	1325.34

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
15.11.2023



Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	200г	222.3
	Кофейный напиток с молоком Н	200г	86
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ЗАВТРАК		475г	506.3
ОБЕД	Морковь отварная дольками Н	60г	37.6
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Шницель из говядины Н	75г	209
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Горошница Н	150г	204.8
	Компот из яблок Н	200г	41.5
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		795г	832.64
Итого за день		1270г	1338.94

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
16.11.2023



Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	200г	289.9
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ЗАВТРАК		475г	514.3
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	60г	25.2
	Суп фасолевый Н	200г	134.96
	Печень говяжья по-строгановски Н	100г	387.75
	Картофельное пюре Н	150г	158.3
	Компот из чернослива Н	200г	108.1
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		800г	1048.61
Итого за день		1275г	1562.91

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
17.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Горошек зеленый Н	30г	11.05
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Омлет натуральный Н	150г	237.075
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		455г
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	60г	11.5
	Рассольник Ленинградский Н	200г	113.3
	Фрикадельки из говядины Н	80г	153
	Соус красный основной	20г	14.72
	Макароны отварные Н	150г	208
	Компот из смородины Н	200г	35.4
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		800г
Итого за день		1255г	1269.245

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

11.05	11.05
52.9	52.9
237.075	237.075
108.9	108.9
89.1	89.1
499.025	499.025
11.5	11.5
113.3	113.3
153	153
14.72	14.72
208	208
35.4	35.4
145.2	145.2
89.1	89.1
770.22	770.22
1269.245	1269.245

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
20.11.2023



Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке Н	15г	54.55
	Каша вязкая молочная овсяная Н	200г	294.2
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ЗАВТРАК		490г	573.15
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	60г	11.5
	Рассольник домашний Н	200г	105.02
	Котлета рыбная любительская (минтай) Н	100г	55.2
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Рис отварной Н	150г	213.5
	Компот из чернослива Н	200г	108.1
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		820г
Итого за день		1310г	1326.97

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
21.11.2023



Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	200г	222.3
	Какао с молоком Н	200г	106.7
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		475г
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками Н	60г	74.4
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Тефтели из говядины с рисом Н	90г	159.15
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Картофель отварной в молоке Н	150г	189.9
	Компот из клубники Н	200г	29.3
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		810г
Итого за день		1285г	1319.49

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
22.11.2023



Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	200г	292.1
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ЗАВТРАК		475г	543
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	60г	11.5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200г	111.2
	Оладьи из печени по-кунцевски Н	100г	234.25
	Каша перловая рассыпчатая Н	150г	205.2
	Компот из кураги	200г	121.4
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		800г	917.85
Итого за день		1275г	1460.85

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
23.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная ячневая Н	200г	249.1
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		475г
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	60г	9.1
	Суп гороховый Н	200г	141.1
	Биточек из курицы Н	75г	126.4
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Картофель отварной в молоке Н	150г	189.9
	Компот из смеси сухофруктов Н	200г	93.2
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		795г
Итого за день		1270г	1280.6

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
24.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Горошек зеленый Н	30г	11.05
	Омлет натуральный	150г	237.1
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		455г
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	60г	25.2
	Щи из свежей капусты со сметаной Н	200г	99.45
	Бефстроганов из отварной говядины Н	100г	188.4
	Макароны отварные Н	150г	208
	Компот из смородины Н	200г	35.4
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		800г
Итого за день		1255г	1264.5

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (1-4 класс)

25.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке Н	15г	54.55
	Каша жидкая молочная пшеничная Н	200г	208.3
	Кофейный напиток с молоком Н	200г	86
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		490г
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	60г	9.1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Шницель из курицы Н	75г	126.4
	Соус сметанный Н	20г	19.04
	Каша гречневая рассыпчатая Н	150г	262.5
	Компот из яблок Н	200г	41.5
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		795г
Итого за день		1285г	1332.03

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
27.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	200г	292.1
	Какао с молоком Н	200г	106.7
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		475г
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью Н	60г	82.4
	Рассольник Ленинградский Н	200г	113.3
	Плов из отварной говядины Н	200г	341.9
	Компот из кураги Н	200г	102.2
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		750г
Итого за день		1225г	1470.9

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
28.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	200г	294.2
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ЗАВТРАК		475г	519.8
ОБЕД	Огурец в нарезке Н	60г	9.1
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая).Н	200г	98.88
	Котлеты из курицы Н	90г	153.96
	Соус молочный натуральный Н	20г	26.2
	Картофель отварной в молоке Н	150г	189.9
	Компот из смеси сухофруктов Н	200г	93.2
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		810г	805.54
Итого за день		1285г	1325.34

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
29.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная Н	200г	222.3
	Кофейный напиток с молоком Н	200г	86
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		475г
ОБЕД	Морковь отварная дольками Н	60г	37.6
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н	200г	92.34
	Шницель из говядины Н	75г	209
	Соус белый основной Н	20г	13.1
	Горошница Н	150г	204.8
	Компот из яблок Н	200г	41.5
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ОБЕД		795г
Итого за день		1270г	1338.94

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (1-4 класс)
30.11.2023

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная Н	200г	289.9
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Итого за ЗАВТРАК		475г
ОБЕД	Свекла отварная дольками Н	60г	25.2
	Суп фасолевый Н	200г	134.96
	Печень говяжья по-строгановски Н	100г	387.75
	Картофельное пюре Н	150г	158.3
	Компот из чернослива Н	200г	108.1
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		800г	1048.61
Итого за день		1275г	1562.91

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

200г	289.9
200г	26.4
45г	108.9
30г	89.1
475г	514.3
60г	25.2
200г	134.96
100г	387.75
150г	158.3
200г	108.1
60г	145.2
30г	89.1
800г	1048.61
1275г	1562.91