

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ

КЦСОН (8-11 класс)

09.01.2024



| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная овсяная Н | 250г | 367.75 |
| | Чай с лимоном и сахаром Н | 200г | 27.6 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 593.35 |
| ОБЕД | Огурец в нарезке Н | 100г | 15.167 |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Н | 250г | 123.6 |
| | Котлеты из курицы Н | 90г | 153.96 |
| | Соус молочный натуральный Н | 20г | 26.2 |
| | Картофель отварной в молоке Н | 180г | 227.88 |
| | Компот из смеси сухофруктов Н | 200г | 93.2 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 874.307 |
| Итого за день | | 1455г | 1467.657 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

10.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная кукурузная Н | 250г | 277.875 |
| | Кофейный напиток с молоком Н | 200г | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 561.875 |
| ОБЕД | Морковь отварная дольками Н | 100г | 62.667 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 250г | 115.425 |
| | Шницель из говядины Н | 90г | 250.8 |
| | Соус белый основной Н | 20г | 13.1 |
| | Горошница Н | 180г | 245.76 |
| | Компот из яблок Н | 200г | 41.5 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| Хлеб ржаной | 30г | 89.1 | |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 963.552 |
| Итого за день | | 1455г | 1525.427 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора _____ МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
11.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|---------------|----------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная пшеничная Н | 250г | 362.375 |
| | Чай с сахаром Н | 200г | 26.4 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| | Итого за ЗАВТРАК | | 525г |
| ОБЕД | Свекла отварная дольками Н | 100г | 42 |
| | Суп фасолевый Н | 250г | 168.7 |
| | Печень говяжья по-строгановски Н | 100г | 387.75 |
| | Картофельное пюре Н | 180г | 189.96 |
| | Компот из чернослива Н | 200г | 108.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 920г | 1130.81 |
| Итого за день | | 1445г | 1717.585 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
12.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|---------------|----------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Горошек зеленый Н | 30г | 11.05 |
| | Чай с молоком и сахаром Н | 200г | 52.9 |
| | Омлет натуральный Н | 180г | 284.49 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| | Итого за ЗАВТРАК | | 485г |
| ОБЕД | Помидор в нарезке Н | 100г | 19.167 |
| | Рассольник Ленинградский Н | 250г | 141.625 |
| | Фрикадельки из говядины Н | 90г | 172.125 |
| | Соус красный основной | 20г | 14.72 |
| | Макароны отварные Н | 180г | 249.6 |
| | Компот из смородины Н | 200г | 35.4 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| | Итого за ОБЕД | | 930г |
| Итого за день | | 1415г | 1413.377 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
13.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|---------------|------------------------------------|----------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная ячневая Н | 250г | 311.375 |
| | Чай с лимоном и сахаром Н | 200г | 27.6 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| | Итого за ЗАВТРАК | 525г | 536.975 |
| ОБЕД | Огурец в нарезке Н | 100г | 15.167 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной Н | 250г | 124.313 |
| | Биточек из курицы Н | 90г | 151.68 |
| | Соус сметанный натуральный Н | 20г | 38.08 |
| | Горошница Н | 180г | 245.76 |
| | Компот из яблок и вишни Н | 200г | 42.5 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| | Итого за ОБЕД | 930г | 851.8 |
| Итого за день | 1455г | 1388.775 | |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
15.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Сыр твердых сортов в нарезке Н | 15г | 54.55 |
| | Каша вязкая молочная овсяная Н | 250г | 367.75 |
| | Чай с сахаром Н | 200г | 26.4 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 540г | 646.7 |
| ОБЕД | Помидор в нарезке Н | 100г | 19.167 |
| | Рассольник домашний Н | 250г | 131.275 |
| | Котлета рыбная любительская (минтай) Н | 100г | 55.2 |
| | Соус молочный натуральный Н | 20г | 26.2 |
| | Рис отварной Н | 180г | 256.2 |
| | Компот из чернослива Н | 200г | 108.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| Хлеб ржаной | 30г | 89.1 | |
| Итого за ОБЕД | | 940г | 830.442 |
| Итого за день | | 1480г | 1477.142 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
16.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная кукурузная Н | 250г | 277.875 |
| | Какао с молоком Н | 200г | 106.7 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 582.575 |
| ОБЕД | Салат из моркови с яблоками Н | 100г | 124 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 250г | 115.425 |
| | Тефтели из говядины с рисом Н | 90г | 159.15 |
| | Соус белый основной Н | 20г | 13.1 |
| | Картофель отварной в молоке Н | 180г | 227.88 |
| | Компот из клубники Н | 200г | 29.3 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 903.155 |
| Итого за день | | 1455г | 1485.73 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

Меню
КЦСОН (5-11 класс)
17.01.2024



| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная пшеничная Н | 250г | 365.125 |
| | Чай с молоком и сахаром Н | 200г | 52.9 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 616.025 |
| ОБЕД | Помидор в нарезке Н | 100г | 19.167 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250г | 139 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски Н | 100г | 234.25 |
| | Каша перловая рассыпчатая Н | 180г | 246.24 |
| | Компот из кураги | 200г | 121.4 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 920г | 994.357 |
| Итого за день | | 1445г | 1610.382 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"



Михеенко И.В.

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
18.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная ячневая Н | 250г | 311.375 |
| | Чай с сахаром Н | 200г | 26.4 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 535.775 |
| ОБЕД | Огурец в нарезке Н | 100г | 15.167 |
| | Суп гороховый Н | 250г | 176.375 |
| | Биточек из курицы Н | 90г | 151.68 |
| | Соус белый основной Н | 20г | 13.1 |
| | Картофель отварной в молоке Н | 180г | 227.88 |
| | Компот из смеси сухофруктов Н | 200г | 93.2 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 911.702 |
| Итого за день | | 1455г | 1447.477 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

MAOU ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
19.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|---------------|-------------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Горошек зеленый Н | 30г | 11.05 |
| | Омлет натуральный | 180г | 284.52 |
| | Чай с лимоном и сахаром Н | 200г | 27.6 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| | Итого за ЗАВТРАК | | 485г |
| ОБЕД | Свекла отварная дольками Н | 100г | 42 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной Н | 250г | 124.313 |
| | Бефстроганов из отварной говядины Н | 100г | 188.4 |
| | Макароны отварные Н | 180г | 249.6 |
| | Компот из смородины Н | 200г | 35.4 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 920г | 874.013 |
| Итого за день | | 1405г | 1395.183 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
20.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Сыр твердых сортов в нарезке Н | 15г | 54.55 |
| | Каша жидкая молочная пшеничная Н | 250г | 260.375 |
| | Кофейный напиток с молоком Н | 200г | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 540г | 598.925 |
| ОБЕД | Огурец в нарезке Н | 100г | 15.167 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 250г | 115.425 |
| | Шницель из курицы Н | 90г | 151.68 |
| | Соус сметанный Н | 20г | 19.04 |
| | Каша гречневая рассыпчатая Н | 180г | 315 |
| | Компот из яблок Н | 200г | 41.5 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 892.112 |
| Итого за день | | 1470г | 1491.037 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

MAOU ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
22.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|---------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная пшеничная Н | 250г | 365.125 |
| | Какао с молоком Н | 200г | 106.7 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| | Итого за ЗАВТРАК | | 525г |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты с морковью Н | 100г | 137.334 |
| | Рассольник Ленинградский Н | 250г | 141.625 |
| | Плов из отварной говядины Н | 250г | 427.375 |
| | Компот из кураги Н | 200г | 102.2 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 890г | 1042.834 |
| Итого за день | | 1415г | 1712.659 |

(должность) (подпись) (расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Зам. директора

Михеенко И.В.



| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная овсяная Н | 250г | 367.75 |
| | Чай с лимоном и сахаром Н | 200г | 27.6 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 593.35 |
| ОБЕД | Огурец в нарезке Н | 100г | 15.167 |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) Н | 250г | 123.6 |
| | Котлеты из курицы Н | 90г | 153.96 |
| | Соус молочный натуральный Н | 20г | 26.2 |
| | Картофель отварной в молоке Н | 180г | 227.88 |
| | Компот из смеси сухофруктов Н | 200г | 93.2 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 874.307 |
| Итого за день | | 1455г | 1467.657 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная кукурузная Н | 250г | 277.875 |
| | Кофейный напиток с молоком Н | 200г | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 561.875 |
| ОБЕД | Морковь отварная дольками Н | 100г | 62.667 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 250г | 115.425 |
| | Шницель из говядины Н | 90г | 250.8 |
| | Соус белый основной Н | 20г | 13.1 |
| | Горошница Н | 180г | 245.76 |
| | Компот из яблок Н | 200г | 41.5 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 963.552 |
| Итого за день | | 1455г | 1525.427 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



КЦСОН (5-11 класс)
25.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|----------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная пшеничная Н | 250г | 362.375 |
| | Чай с сахаром Н | 200г | 26.4 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 586.775 |
| ОБЕД | Свекла отварная дольками Н | 100г | 42 |
| | Суп фасолевый Н | 250г | 168.7 |
| | Печень говяжья по-строгановски Н | 100г | 387.75 |
| | Картофельное пюре Н | 180г | 189.96 |
| | Компот из чернослива Н | 200г | 108.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 920г | 1130.81 |
| Итого за день | | 1445г | 1717.585 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|----------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Горошек зеленый Н | 30г | 11.05 |
| | Чай с молоком и сахаром Н | 200г | 52.9 |
| | Омлет натуральный Н | 180г | 284.49 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 485г | 546.44 |
| ОБЕД | Помидор в нарезке Н | 100г | 19.167 |
| | Рассольник Ленинградский Н | 250г | 141.625 |
| | Фрикадельки из говядины Н | 90г | 172.125 |
| | Соус красный основной | 20г | 14.72 |
| | Макароны отварные Н | 180г | 249.6 |
| | Компот из смородины Н | 200г | 35.4 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| Хлеб ржаной | 30г | 89.1 | |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 866.937 |
| Итого за день | | 1415г | 1413.377 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



КЦСОН (5-11 класс)
27.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|------------------------------------|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная ячневая Н | 250г | 311.375 |
| | Чай с лимоном и сахаром Н | 200г | 27.6 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 536.975 |
| ОБЕД | Огурец в нарезке Н | 100г | 15.167 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной Н | 250г | 124.313 |
| | Биточек из курицы Н | 90г | 151.68 |
| | Соус сметанный натуральный Н | 20г | 38.08 |
| | Горошница Н | 180г | 245.76 |
| | Компот из яблок и вишни Н | 200г | 42.5 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 851.8 |
| Итого за день | | 1455г | 1388.775 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



КЦСОН (5-11 класс)
29.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Сыр твердых сортов в нарезке Н | 15г | 54.55 |
| | Каша вязкая молочная овсяная Н | 250г | 367.75 |
| | Чай с сахаром Н | 200г | 26.4 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 540г | 646.7 |
| ОБЕД | Помидор в нарезке Н | 100г | 19.167 |
| | Рассольник домашний Н | 250г | 131.275 |
| | Котлета рыбная любительская (минтай) Н | 100г | 55.2 |
| | Соус молочный натуральный Н | 20г | 26.2 |
| | Рис отварной Н | 180г | 256.2 |
| | Компот из чернослива Н | 200г | 108.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 940г | 830.442 |
| Итого за день | | 1480г | 1477.142 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"



Михеенко И.В.

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
30.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная кукурузная Н | 250г | 277.875 |
| | Какао с молоком Н | 200г | 106.7 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 582.575 |
| ОБЕД | Салат из моркови с яблоками Н | 100г | 124 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной Н | 250г | 115.425 |
| | Тефтели из говядины с рисом Н | 90г | 159.15 |
| | Соус белый основной Н | 20г | 13.1 |
| | Картофель отварной в молоке Н | 180г | 227.88 |
| | Компот из клубники Н | 200г | 29.3 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 930г | 903.155 |
| Итого за день | | 1455г | 1485.73 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"



Михеенко И.В.

МЕНЮ
КЦСОН (5,11 класс)
31.01.2024

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Калорийность |
|------------------|--|-------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная пшениная Н | 250г | 365.125 |
| | Чай с молоком и сахаром Н | 200г | 52.9 |
| | Хлеб пшеничный | 45г | 108.9 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 525г | 616.025 |
| ОБЕД | Помидор в нарезке Н | 100г | 19.167 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250г | 139 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски Н | 100г | 234.25 |
| | Каша перловая рассыпчатая Н | 180г | 246.24 |
| | Компот из кураги | 200г | 121.4 |
| | Хлеб пшеничный | 60г | 145.2 |
| | Хлеб ржаной | 30г | 89.1 |
| Итого за ОБЕД | | 920г | 994.357 |
| Итого за день | | 1445г | 1610.382 |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)