

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
06.11.2023

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
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
Итого за день		1480г	1477.142

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
07.11.2023

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

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
08.11.2023

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"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
09.11.2023

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
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
Итого за день		1455г	1447.477

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
10.11.2023

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	521.17
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
Итого за день		1405г	1395.183

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
11.11.2023



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
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
13.11.2023

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

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
14.11.2023

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
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
Итого за день		1455г	1467.657

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

15.11.2023



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
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
Итого за день		1455г	1525.427

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

250г	277.875
200г	86
45г	108.9
30г	89.1
525г	561.875
100г	62.667
250г	115.425
90г	250.8
20г	13.1
180г	245.76
200г	41.5
60г	145.2
30г	89.1
930г	963.552
1455г	1525.427

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

16.11.2023

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"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 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	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

Зам.директора МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
18.11.2023



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"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

20.11.2023

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"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

21.11.2023

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
Итого за день		1455г	1485.73

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

22.11.2023

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
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
Итого за день		1445г	1610.382

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

23.11.2023



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
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
Итого за день		1455г	1447.477

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И. В. Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

24.11.2023

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
Итого за день		1405г	1395.183

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко

МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
25.11.2023

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
Итого за день		1470г	1491.037

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В. Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
27.11.2023

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	669.825
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

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
28.11.2023

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
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
Итого за день		1455г	1467.657

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

250г	367.75
200г	27.6
45г	108.9
30г	89.1
525г	593.35
100г	15.167
250г	123.6
90г	153.96
20г	26.2
180г	227.88
200г	93.2
60г	145.2
30г	89.1
930г	874.307
1455г	1467.657

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

И.В. Михеенко

МЕНЮ

КЦСОН (5-11 класс)

29.11.2023

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"

И.В.Михеенко



МЕНЮ
КЦСОН (5-11 класс)
30.11.2023

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)

250г	362.375
200г	26.4
45г	108.9
30г	89.1
525г	586.775
100г	42
250г	168.7
100г	387.75
180г	189.96
200г	108.1
60г	145.2
30г	89.1
920г	1130.81
1445г	1717.585