



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ

ОВЗ (5-11 класс)

09.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	150г	220.65
	Омлет с сыром Н	75г	164.175
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Яблоки	150г	70.5
	Итого за ЗАВТРАК		650г
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		1580г	1555.232

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



МЕНЮ
ОВЗ (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
	Груша свежая	150г	142.5
Итого за ЗАВТРАК		675г	704.375
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		1605г	1667.927

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
ОВЗ (5-11 класс)
11.01.2024



Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога Н	75г	166.238	
	Каша вязкая молочная пшеничная Н	150г	217.425	
	Чай с сахаром Н	200г	26.4	
	Хлеб пшеничный	45г	108.9	
	Хлеб ржаной	30г	89.1	
	Джем из абрикосов	10г	29	
	Мандарин	70г	24.5	
	Итого за ЗАВТРАК		580г	661.563
	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		1500г	1792.373	

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
ОБЗ (5-11 класс)
12.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Банан	150г	142.5
	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		635г
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	100г	19.167
	Рассольник Ленинградский Н	250г	141.625
	Фрикадельки из говядины Н	90г	172.125
	Соус красный основной Н	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		1565г	1555.877

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ

ОВЗ (5-11 класс)

13.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная ячневая Н	150г	186.825
	Сырники Н	75г	114.6
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Яблоки	150г	70.5
	Итого за ЗАВТРАК		650г
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		1580г	1449.325

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ

ОВЗ (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
	Мандарин	70г	24.5
Итого за ЗАВТРАК		610г	671.2
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		1550г	1501.642

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
ОВЗ (5-11 класс)
16.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке Н	30г	4.55
	Каша жидкая молочная кукурузная Н	150г	166.725
	Какао с молоком Н	200г	106.7
	Омлет натуральный Н	75г	118.538
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Яблоки	150г	70.5
Итого за ЗАВТРАК		680г	665.013
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		1610г	1568.168

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

для
ДОКУМЕНТОВ

Михеенко И.В.

МЕНЮ

ОВЗ (5-11 класс)

17.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке Н	15г	54.55
	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
	Груша свежая	150г	142.5
	Итого за ЗАВТРАК		690г
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	100г	19.167
	Суп картофельный с макаронными изделиями Н	250г	139.025
	Оладьи из печени по-кунцевски Н	100г	234.25
	Каша перловая рассыпчатая Н	180г	246.24
	Компот из кураги Н	200г	102.2
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		920г	975.182
Итого за день		1610г	1788.257

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
ОВЗ (5-11 класс)
18.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Запеканка из творога Н	75г	166.238
	Каша вязкая молочная ячневая Н	150г	186.825
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Джем из абрикосов	10г	29
	Мандарин	70г	24.5
	Итого за ЗАВТРАК		580г
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		1510г	1542.665

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



ОВЗ (5-11 класс)
19.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Банан	150г	142.5
	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		635г	663.67
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		1555г	1537.683

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
ОВЗ (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
	Яблоки	150г	70.5
	Итого за ЗАВТРАК		690г
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		1620г	1561.537

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам директора

MAOU ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
ОВЗ (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
	Мандарин	70г	24.5
Итого за ЗАВТРАК		595г	694.325
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		1485г	1737.159

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
ОВЗ (5-11 класс)
23.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная Н	150г	220.65
	Омлет с сыром Н	75г	164.175
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Яблоки	150г	70.5
Итого за ЗАВТРАК		650г	680.925
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		1580г	1555.232

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ

ОВЗ (5-11 класс)

24.01.2024

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
	Груша свежая	150г	142.5
Итого за ЗАВТРАК		675г	704.375
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		1605г	1667.927

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.

МЕНЮ
ОВЗ (5-11 класс)
25.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Запеканка из творога Н	75г	166.238
	Каша вязкая молочная пшеничная Н	150г	217.425
	Чай с сахаром Н	200г	26.4
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Джем из абрикосов	10г	29
	Мандарин	70г	24.5
Итого за ЗАВТРАК		580г	661.563
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		1500г	1792.373

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



МЕНЮ
ОВЗ (5-11 класс)
26.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Банан	150г	142.5
	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		635г
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	100г	19.167
	Рассольник Ленинградский Н	250г	141.625
	Фрикадельки из говядины Н	90г	172.125
	Соус красный основной Н	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		1565г	1555.877

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



ОВЗ (5-11 класс)
27.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная ячневая Н	150г	186.825
	Сырники Н	75г	114.6
	Чай с лимоном и сахаром Н	200г	27.6
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Яблоки	150г	70.5
	Итого за ЗАВТРАК		650г
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		1580г	1449.325

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Михеенко И.В.



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
	Мандарин	70г	24.5
	Итого за ЗАВТРАК		610г
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		1550г	1501.642

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора
МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"



Мухеенко И.В.

МЕНЮ
ОВЗ (5-11 класс)
30.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке Н	30г	4.55
	Каша жидкая молочная кукурузная Н	150г	166.725
	Какао с молоком Н	200г	106.7
	Омлет натуральный Н	75г	118.538
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Яблоки	150г	70.5
Итого за ЗАВТРАК		680г	665.013
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		1610г	1568.168

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

МАОУ ЦО "Лицей ИНТЕГРАЛ"

Идиженко И.В.



МЕНЮ
ОВЗ (5-11 класс)
31.01.2024

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке Н	15г	54.55
	Каша вязкая молочная пшенная Н	250г	365.125
	Чай с молоком и сахаром Н	200г	52.9
	Хлеб пшеничный	45г	108.9
	Хлеб ржаной	30г	89.1
	Груша свежая	150г	142.5
	Итого за ЗАВТРАК		690г
ОБЕД	Помидор в нарезке Н	100г	19.167
	Суп картофельный с макаронными изделиями Н	250г	139.025
	Оладьи из печени по-кунцевски Н	100г	234.25
	Каша перловая рассыпчатая Н	180г	246.24
	Компот из кураги Н	200г	102.2
	Хлеб пшеничный	60г	145.2
	Хлеб ржаной	30г	89.1
Итого за ОБЕД		920г	975.182
Итого за день		1610г	1788.257

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)