



СОГЛАСОВАНО

Родитель (законный представитель)


/К. А. Давыдова/
« 3 » ноября 202 3 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»


А. М. Леонтьева
Приказ № 152/А от "19" "11" 202 3 г.



**Основное (организованное) меню
муниципального автономного общеобразовательного учреждения города
Новосибирска Центра образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»**

Период: две недели

Возрастная категория: 1 год 6 месяцев - 3 года

Характеристика питающихся: пищевая аллергия (Борисовский А., 09.09.2021 г.р.)

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Каша жидкая кукурузная на воде с растительным маслом	150	2,34	3,315	19,38	116,775	А-54-1к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,485	8,138	46,314	275,398	
завтрак №2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0	0,9	4,55	54-2з-2020
	Рассольник домашний (Аллергия, Б)	150	1,47	3,675	9,945	78,765	54-4с-2020
	Котлеты из курицы	60	11,6	2,88	7,52	102,64	54-5м-2002
	Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом (Аллергия, Б)	100	2,4	3,467	25,4	142,334	54-6г-2020
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	580	20,46	10,95 2	87,565	528,239	
полдник							
	Морс ягодный	180	0,27	0	9,45	38,79	238
	Вафли	20	1,667	7,334	23	163,334	Пром.
	Итого за полдник	200	1,937	7,334	32,45	202,124	
ужин							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1,944	7,584	8,036	108,274	А-54-38г-2020
	Напиток из	180	0,72	0,09	13,14	55,17	538

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	шиповника						
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	7,464	8,274	52,976	308,644	
Итого за день		1735	34,946	35,298	234,005	1384,905	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	150	1,932	3,259	17,468	106,95	А-54-21к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,177	8,082	44,702	266,773	
завтрак №2							
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
обед							
	Помидор в нарезке	30	0,2	0	1,25	5,75	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты без сметаны (Аллергия, Б)	150	3,513	4,259	5,537	74,588	54-1с-2020
	Картофель отварной с маслом растительным (Аллергия, Б)	100	1,667	4,067	15,934	107,067	54-23г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	54-7хн-2020
	Курица отварная (Аллергия, Б)	60	19,3	1,4	0,7	92,9	54-21м-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	580	29,78	10,566	78,471	525,885	
полдник							
	Компот из яблок	180	0,135	0,126	8,937	37,35	54-32хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	598
	Итого за полдник	240	4,235	7,426	48,237	276,35	
ужин							
	Капуста тушеная-А	180	3,249	31,824	8,622	333,99	А-54-19г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	8,229	32,424	46,182	502,95	
Итого за день		1775	48,671	59,248	249,092	1714,458	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Каша жидкая кукурузная на воде с растительным маслом	150	2,34	3,315	19,38	116,775	А-54-1к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,585	8,238	47,114	279,798	
завтрак №2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Горошек зеленый	30	0,875	0,055	1,775	11,05	54-20з-2020
	Запеканка из печени с рисом	165	20,598	8,379	22,67	248,417	294
	Суп гороховый	150	5,325	3,24	13,845	105,825	54-8с-2020
	Компот из кураги	180	1,62	0,09	21,15	91,98	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	585	32,978	12,604	94,06	618,972	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22	54-4хн-2020
	Печенье сахарное	20	5	6,534	49,6	278	Пром.
	Итого за полдник	200	5,36	6,624	66,16	346,22	
ужин							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1,944	7,584	8,036	108,274	А-54-38г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	24,84	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	7,014	8,184	45,866	278,314	
Итого за день		1740	50,537	36,25	267,9	1593,804	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	150	1,932	3,259	17,468	106,95	А-54-21к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,077	8,082	44,402	265,573	
завтрак №2							
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
обед							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0	0,9	4,55	54-2з-2020
	Щи из свежей капусты без сметаны (Аллергия, Б)	150	3,513	4,259	5,537	74,588	54-1с-2020
	Биточек из курицы	60	11,44	2,592	8,016	101,12	54-23м-2020
	Макаронь отварные с растительным маслом (Аллергия, Б)	100	3,334	3,534	23,334	138,667	54-1г-2020
	Кисель из смородины	180	0,18	0,09	11,25	46,44	355
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	580	23,277	11,315	83,657	527,065	
полдник							
	Компот из яблок	180	0,135	0,126	8,937	37,35	54-32хн-2020
	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	3,734	271,834	583
	Итого за полдник	250	5,385	9,226	12,671	309,184	
ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	51,36	315	54-4г-2020
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,09	13,14	55,17	538
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	15,36	8,49	96,3	515,37	
Итого за день		1785	50,349	37,863	268,53	1759,692	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша жидкая кукурузная на воде с растительным маслом	150	2,34	3,315	19,38	116,775	А-54-1к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,585	8,138	46,614	276,598	
завтрак №2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,89	1,425	15,765	83,415	54-7с-2020
	Бигус	150	16,125	16,2	3,75	225	329
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22	54-4хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	540	22,935	18,555	70,695	538,335	
полдник							
	Морс ягодный	180	0,27	0	9,45	38,79	238
	Печенье сахарное	20	5	6,534	49,6	278	Пром.
	Итого за полдник	200	5,27	6,534	59,05	316,79	
ужин							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1,944	7,584	8,036	108,274	А-54-38г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	6,924	8,184	45,596	277,234	
Итого за день		1695	40,314	42,011	236,655	1479,457	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	150	1,932	3,259	17,468	106,95	А-54-21к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,177	8,082	44,702	266,773	
завтрак №2							
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
обед							
	Горошек зеленый	30	0,875	0,055	1,775	11,05	54-20з-2020
	Щи из свежей капусты без сметаны (Аллергия, Б)	150	3,513	4,259	5,537	74,588	54-1с-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Плов с курицей	170	23,205	6,715	29,495	270,98	54-12м-2020
	Компот из кураги	180	1,62	0,09	21,15	91,98	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	590	33,773	11,959	92,577	610,298	
полдник							
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22	54-4хн-2020
	Вафли	20	1,667	7,334	23	163,334	Пром.
	Итого за полдник	200	2,027	7,424	39,56	231,554	
ужин							
	Капуста тушеная-А	180	3,249	31,824	8,622	333,99	А-54-19г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	23,76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	8,229	32,424	46,182	502,95	
Итого за день		1745	50,456	60,639	254,521	1754,075	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша жидкая кукурузная на воде с растительным маслом	150	2,34	3,315	19,38	116,775	А-54-1к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,585	8,238	47,114	279,798	
завтрак №2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0	0,9	4,55	54-2з-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Запеканка из печени с рисом	165	20,598	8,379	22,67	248,417	294
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) (Аллергия, Б)	150	1,47	3,705	8,745	74,16	54-10с-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	585	27,418	12,924	87,365	572,707	
полдник							
	Компот из яблок	180	0,135	0,126	8,937	37,35	54-32хн-2020
	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	54-10в-2020
	Итого за полдник	240	4,815	4,156	39,397	214,35	
ужин							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1,944	7,584	8,036	108,274	А-54-38г-2020
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,09	13,14	55,17	538
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	7,464	8,274	52,976	308,644	
Итого за день		1780	44,882	34,192	241,552	1445,999	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	150	1,932	3,259	17,468	106,95	А-54-21к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,177	8,082	44,702	266,773	
завтрак №2							
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак №2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
обед							
	Помидор в нарезке	30	0,2	0	1,25	5,75	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты без сметаны (Аллергия, Б)	150	3,513	4,259	5,537	74,588	54-1с-2020
	Шницель из говядины	60	11,28	9,52	9,12	167,2	54-7м-2020
	Горошница	100	9,634	0,88	22,52	136,534	54-21г-2020
	Компот из яблок	180	0,135	0,126	8,937	37,35	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	580	29,322	15,625	81,984	583,122	
полдник							
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22	54-4хн-2020
	Печенье сахарное	20	5	6,534	49,6	278	Пром.
	Итого за полдник	200	5,36	6,624	66,16	346,22	
ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	51,36	315	54-4г-2020
	Чай со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,48	27,72	54-6гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	14,91	8,49	89,64	487,92	
Итого за день		1735	56,019	39,571	313,986	1826,535	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша жидкая кукурузная на воде с растительным маслом	150	2,34	3,315	19,38	116,775	А-54-1к-2020
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	385	4,485	8,138	46,314	275,398	
завтрак №2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0	0,9	4,55	54-2з-2020
	Суп фасолевый	150	5,235	3,315	12,615	101,22	54-9с-2020
	Котлеты из курицы	60	11,6	2,88	7,52	102,64	54-5м-2002
	Макароны отварные с растительным маслом (Аллергия, Б)	100	3,334	3,534	23,334	138,667	54-1г-2020
	Компот из смородины	180	0,27	0,09	7,56	31,86	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	580	25,249	10,659	86,549	540,637	
полдник							
	Компот из яблок	180	0,135	0,126	8,937	37,35	54-32хн-2020
	Крендель сахарный	70	3,098	5,749	24,387	161,875	460
	Итого за полдник	250	3,233	5,875	33,324	199,225	
ужин							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1,944	7,584	8,036	108,274	А-54-38г-2020
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,09	13,14	55,17	538
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	7,464	8,274	52,976	308,644	
Итого за день		1785	41,031	33,546	233,863	1394,404	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	150	1,932	3,259	17,468	106,95	А-54-21к-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Бутерброд с повидлом	35	1,945	4,823	20,534	132,223	109
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020
	Итого за завтрак	385	4,177	8,182	45,202	269,973	
завтрак №2							
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	Пром.
	Итого за завтрак №2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,2	1,5	1,1	18,65	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты без сметаны (Аллергия, Б)	150	3,513	4,259	5,537	74,588	54-1с-2020
	Картофель отварной с маслом растительным (Аллергия, Б)	100	1,667	4,067	15,934	107,067	54-23г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	54-7хн-2020
	Курица отварная (Аллергия, Б)	60	19,3	1,4	0,7	92,9	54-21м-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	580	29,78	12,06 6	78,321	538,785	
полдник							
	Компот из кураги	180	1,62	0,09	21,15	91,98	54-2хн-2020
	Печенье сахарное	20	5	6,534	49,6	278	Пром.
	Итого за полдник	200	6,62	6,624	70,75	369,98	
ужин							
	Капуста тушеная-А	180	3,249	31,82 4	8,622	333,99	А-54-19г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	24,84	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Итого за ужин	420	8,319	32,42 4	46,452	504,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1735	51,146	60,04 6	272,225	1825,268	
Среднее значение за период:		1751	46.836	43.86 7	257.233	1617.86	