


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»


Приказ № 30/4 Д от "28" 02 2024 г.

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

Период: две недели

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

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							
	Бутерброд с маслом	40	0,069	0,023	11,315	45,715	107
	Макароны отварные с сыром	180	9,24	8,52	36,72	259,8	54-3г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	420	9,509	8,543	54,435	331,915	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	130
	Итого за завтрак № 2	200	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Морковь отварная дольками	60	0,82	1,97	4,15	37,6	54-27з-2020
	Рассольник домашний	200	1,96	4,9	13,26	105,02	137
	Котлеты из курицы	70	13,534	3,36	8,774	119,747	54-5м-2002
	Соус белый основной	20	0,54	0,84	0,88	13,1	54-2соус-2020
	Рис отварной	120	2,88	4,16	30,48	170,8	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 о б е д	710	24,474	16,16	101,344	646,217	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Вафли	50	4,167	18,334	57,5	408,334	Пром.
	Итого за полдник	250	9,647	23,214	66,57	510,334	
у ж и н							
	Рагу из овощей	200	2,934	4,8	18,534	129,2	201
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,1	14,6	61,3	538
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Итого за у ж и н	450	7,734	5,4	59,634	311,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		2030	51,864	53,417	292,083	1845,966	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Каша вязкая молочная ячневая	180	6,525	8,379	30,654	224,19	54-21к-2020
	Бутерброд с повидлом	45	2,5	6,2	26,4	170	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	425	12,895	17,439	68,244	480,19	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020
	Котлета рыбная любительская (минтай)	70	4,97	0,98	2,59	38,64	54-14р-2020
	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,74	1,96	26,2	54-5соус-2020
	Картофель отварной в молоке	120	3,52	4,32	24,72	151,92	54-10г-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 о б е д	710	17,09	16,48	100,04	614,08	
полдник							
	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	598
	Итого за полдник	260	4,2	7,4	54,2	299,7	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	144,36	171
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Итого за у ж и н	450	9,46	6,02	51,3	291,76	
Итого за день		1945	44,045	47,739	283,584	1732,73	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшенная	180	7,56	10,35	34,92	262,89	54-6к-2020
	Бутерброд с маслом	40	0,069	0,023	11,315	45,715	107
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-4гн-2020
	Итого за завтрак	420	9,129	11,773	54,835	361,505	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	130
	Итого за завтрак № 2	200	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,325	4,5	68,85	54-16з-2020
	Суп гороховый	200	7,1	4,32	18,46	141,1	54-8с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	90	21,263	27,113	4,95	348,975	54-18м-2020
	Макаронны отварные	120	4	4,24	28	166,4	54-1г-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 о б е д	710	39,293	41,928	111,68	979,005	
полдник							
	Печенье сахарное	50	12,5	16,334	124	695	Пром.
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	12,8	119,34	Пром.
	Итого за полдник	250	18,1	21,334	136,8	814,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
у ж и н							
	Горошек зеленый	60	1,75	0,11	3,55	22,1	54-20з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Омлет натуральный	150	12,6	19,35	3,15	237,075	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Итого за у ж и н	460	18,65	19,96	39,9	407,775	
Итого за день		2040	85,672	95,095	353,315	2608,625	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,47	11,34	33,12	264,78	54-9к-2020
	Бутерброд с повидлом	45	2,5	6,2	26,4	170	109
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	106,7	54-21гн-2020
	Итого за завтрак	425	14,65	21,06	72,02	541,48	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Свекла отварная дольками	60	0,92	0,06	5,24	25,2	54-15з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,684	5,678	7,382	99,45	54-1с-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.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Жаркое по - домашнему с птицей	180	17,24	14,998	13,787	259,07	247
	Итого за о б е д	680	27,584	21,666	72,279	591,86	
полдник							
	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	3,734	271,834	583

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	270	5,4	9,24	13,664	313,334	
у ж и н							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	138,72	54-17к-2020
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,1	14,6	61,3	538
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Итого за у ж и н	450	10,54	6,46	56,88	321,02	
Итого за день		1925	58,574	58,826	224,643	1814,694	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,68	5,85	25,56	174,33	54-21к-2020
	Бутерброд с маслом	40	0,069	0,023	11,315	45,715	107
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	420	5,049	5,873	43,575	247,645	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	130
	Итого за завтрак № 2	200	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,22	54-7с-2020
	Бигус	180	19,35	19,44	4,5	270	329
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22	54-4хн-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 о б е д	620	26,79	22,27	76,7	611,14	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пряники	50	9,834	0	125	610	608
	Итого за полдник	250	15,314	4,88	134,07	712	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	10,667	6	14	152,8	219
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Итого за ужин	450	14,867	6,5	46,9	300,2	
Итого за день		1940	62,52	39,623	311,345	1916,985	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша "Дружба" на сухом молоке	180	4,41	6,21	22,14	161,91	54-16к-2020
	Бутерброд с повидлом	45	2,5	6,2	26,4	170	109
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	425	7,21	12,41	55,24	359,51	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	3,9	8,88	74,4	59
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,684	5,678	7,382	99,45	54-1с-2020
	Плов с курицей	190	25,935	7,505	32,965	302,86	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	690	37,699	18,013	104,997	730,39	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Вафли	50	4,167	18,334	57,5	408,334	Пром.
	Итого за полдник	250	9,647	23,214	66,57	510,334	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
у ж и н							
	Горошек зеленый	60	1,75	0,11	3,55	22,1	54-20з-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-4гн-2020
	Омлет натуральный	150	12,6	19,35	3,15	237,075	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Итого за у ж и н	460	19,85	21,36	41,8	433,075	
Итого за день		1925	74,806	75,397	278,407	2080,309	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,83	9,54	36	260,91	54-13к-2020
	Бутерброд с маслом	40	0,069	0,023	11,315	45,715	107
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	106,7	54-21гн-2020
	Итого за завтрак	420	12,579	13,083	59,815	413,325	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	130
	Итого за завтрак № 2	200	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,325	4,5	68,85	54-16з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94,06	54-6с-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,198	7,954	10,92	163,975	54-31м-2020
	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,74	1,96	26,2	54-5соус-2020
	Картофель отварной в молоке	120	3,52	4,32	24,72	151,92	54-10г-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 о б е д	710	26,888	23,519	108,55	750,585	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	54-24хн-2020
	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	54-10в-2020
	Итого за полдник	260	4,98	5,13	42,36	235,8	
ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	144,36	171
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Итого за ужин	450	9,46	6,02	51,3	291,76	
Итого за день		2040	54,407	47,852	272,125	1737,47	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,22	6,21	30,87	200,07	54-1к-2020
	Бутерброд с повидлом	45	2,5	6,2	26,4	170	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	425	11,59	15,27	68,46	456,07	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	28
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020
	Шницель из говядины	70	13,16	11,107	10,64	195,067	54-7м-2020
	Горошница	130	12,524	1,144	29,276	177,494	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.

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 о б е д	700	33,059	18,157	102,913	704,751	
полдник							
	Печенье сахарное	50	12,5	16,334	124	695	Пром.
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	12,8	119,34	Пром.
	Итого за полдник	250	18,1	21,334	136,8	814,34	
у ж и н							
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,1	14,6	61,3	538
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Вареники ленивые отварные с маслом	200	28,697	21,02	29,626	421,936	
	Итого за у ж и н	450	33,497	21,62	70,726	604,236	
Итого за день		1925	96,646	76,781	388,699	2626,397	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,56	10,35	34,92	262,89	54-6к-2020
	Бутерброд с маслом и сыром	50	12,923	27,489	29,734	423,523	105
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	430	20,683	37,839	71,054	712,813	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	130
	Итого за завтрак № 2	200	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Свекла отварная дольками	60	0,92	0,06	5,24	25,2	54-15з-2020
	Суп фасолевый	200	6,98	4,42	16,82	134,96	54-9с-2020
	Макаронны отварные	120	4	4,24	28	166,4	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.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Гуляш из мяса курицы	90	23,175	24,75	4,725	334,125	373
	Итого за о б е д	710	39,905	34,4	96,965	854,245	
полдник							
	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Крендель сахарный	70	3,098	5,749	24,387	161,875	460
	Итого за полдник	270	3,248	5,889	34,317	203,375	
у ж и н							
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,934	8,667	57,067	350	54-4г-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за у ж и н	450	20,414	14,047	92,637	573	
Итого за день		2060	84,75	92,275	305,073	2389,433	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	180	4,815	5,166	22,761	156,87	54-27к-2020
	Бутерброд с повидлом	45	2,5	6,2	26,4	170	109
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-4гн-2020
	Итого за завтрак	425	8,815	12,766	57,761	379,77	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,684	5,678	7,382	99,45	54-1с-2020
	Картофельное пюре	120	2,4	4,56	18,96	126,64	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	54-7хн-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,472	6,558	5,786	131,915	54-11р-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 о б е д	650	24,656	17,636	87,178	603,585	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пряники	50	9,834	0	125	610	608
	Итого за полдник	250	15,314	4,88	134,07	712	
у ж и н							
	Пудинг из творога с рисом	200	27,734	27,334	37,6	516	324
	Сгущенное молоко	30	0,632	57,237	1,027	521,764	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	121	Пром.
	Итого за у ж и н	480	32,666	85,071	71,827	1186,364	
Итого за день		1905	81,851	120,753	360,636	2928,719	
Среднее значение за период:		1973.5	69.514	70.776	306.991	2168.133	