

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»

/А. М. Леонтьева/
Приказ № 114-Р от "14" 11 2021 г.

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

Период: две недели

Возрастная категория: 12–18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Длительность пребывания детей в школе: 7,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,55	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,375	15,75	46	367,75	54-9к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Мандарин	70	0,55	0,15	5,25	24,5	Пром.
	Итого за завтрак	610	20,395	21,39	100,22	671,2	
обед							
	Помидор в нарезке	100	0,667	0	4,167	19,167	54-3з-2020
	Рассольник домашний	250	2,45	6,125	16,575	131,275	54-4с-2020
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	7,1	1,4	3,7	55,2	54-14р-2020
	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,74	1,96	26,2	54-5соус-2020
	Рис отварной	180	4,32	6,24	45,72	256,2	54-6г-2020
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1	54-3хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	940	22,997	16,845	148,342	830,442	
Итого за день		1550	43,392	38,235	248,562	1501,642	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0	0,9	4,55	54-2з-2020
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	5,175	25,725	166,725	54-1к-2020
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	106,7	54-21гн-2020
	Омлет натуральный	75	6,3	9,675	1,575	118,538	54-1о-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак	680	21,94	19,96	97,97	665,013	
обед							
	Салат из моркови с яблоками	100	1	10,167	7,167	124	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,1	12,975	115,425	54-2с-2020
	Тефтели из говядины с рисом	90	12,6	9	7,05	159,15	54-16м-2020
	Соус белый основной	20	0,54	0,84	0,88	13,1	54-2соус-2020
	Картофель отварной в молоке	180	5,28	6,48	37,08	227,88	54-10г-2020
	Компот из клубники	200	0,09	0	7,23	29,3	54-31хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	930	28,62	33,727	122,902	903,155	
Итого за день		1610	50,56	53,687	220,872	1568,168	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,55	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,5	14,375	48,5	365,125	54-6к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Груша свежая	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
	Итого за завтрак	690	23,52	22,015	131,17	813,075	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Помидор в нарезке	100	0,667	0	4,167	19,167	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,375	26,275	139,025	54-7с-2020
	Оладьи из печени по-купецки	100	17,425	11,363	15,6	234,25	54-31м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	40,32	246,24	54-5г-2020
	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	920	35,282	22,058	160,382	975,182	
Итого за день		1610	58,802	44,073	291,552	1788,257	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,438	6,983	25,545	186,825	54-21к-2020
	Запеканка из творога	75	12,113	8,1	11,25	166,238	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	Пром.
	Мандарин	70	0,55	0,15	5,25	24,5	Пром.
	Итого за завтрак	580	24,061	16,223	91,015	601,963	
обед							
	Огурец в нарезке	100	0,834	0	3	15,167	54-2з-2020
	Суп гороховый	250	8,875	5,4	23,075	176,375	54-8с-2020
	Биточек из курицы	90	17,16	3,888	12,024	151,68	54-23м-2020
	Соус белый основной	20	0,54	0,84	0,88	13,1	54-2соус-2020
	Картофель отварной в молоке	180	5,28	6,48	37,08	227,88	54-10г-2020
	Компот из смеси	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сухофруктов						
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	930	40,249	17,748	149,279	911,702	
Итого за день		1510	64,31	33,971	240,294	1513,665	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Горошек зеленый	30	0,875	0,055	1,775	11,05	54-20з-2020
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	Пром.
	Омлет натуральный	180	15,12	23,16	3,84	284,52	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за завтрак	635	24,305	24,955	86,385	663,67	
обед							
	Свекла отварная дольками	100	1,534	0,1	8,734	42	54-15з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,855	7,098	9,228	124,313	54-1с-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	54-1м-2020
	Макароны отварные	180	6	6,36	42	249,6	54-1г-2020
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	920	35,849	27,898	121,382	874,013	
Итого за день		1555	60,154	52,853	207,767	1537,683	
Неделя 1 День 6							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,55	54-1з-2020
	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,638	7,263	40,1	260,375	54-23к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак	690	22,378	16,213	108,56	669,425	
обед							
	Огурец в нарезке	100	0,834	0	3	15,167	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,1	12,975	115,425	54-2с-2020
	Шницель из курицы	90	17,16	3,888	12,024	151,68	54-24м-2020
	Соус сметанный	20	0,3	1,68	0,68	19,04	54-1соус-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	51,36	315	54-4г-2020
	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	930	37,394	20,748	140,489	892,112	
Итого за день		1620	59,772	36,961	249,049	1561,537	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,5	14,375	48,5	365,125	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	106,7	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	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		
	Мандарин	70	0,55	0,15	5,25	24,5	Пром.
	Итого за завтрак	595	21,49	19,035	108,82	694,325	
обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,667	10	10,167	137,334	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,625	54-3с-2020
	Плов из отварной говядины	250	19,375	16,5	50,375	427,375	54-11м-2020
	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	890	32,252	33,89	153,662	1042,834	
Итого за день		1485	53,742	52,925	262,482	1737,159	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Омлет с сыром	75	9,488	13,35	1,463	164,175	54-4о-2020
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,225	9,45	27,6	220,65	54-9к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак	650	22,373	24,39	93,033	680,925	
обед							
	Огурец в нарезке	100	0,834	0	3	15,167	54-2з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,45	6,175	14,575	123,6	54-10с-2020
	Котлеты из курицы	90	17,4	4,32	11,28	153,96	54-5м-2002
	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,74	1,96	26,2	54-5соус-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель отварной в молоке	180	5,28	6,48	37,08	227,88	54-10г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	930	34,224	19,855	141,115	874,307	
Итого за день		1580	56,597	44,245	234,148	1555,232	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,25	8,625	42,875	277,875	54-1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Груша свежая	150	2,25	0,75	31,5	142,5	Пром.
	Итого за завтрак	675	19,13	13,225	128,135	704,375	
обед							
	Морковь отварная дольками	100	1,367	3,284	6,917	62,667	54-27з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,1	12,975	115,425	54-2с-2020
	Шницель из говядины	90	16,92	14,28	13,68	250,8	54-7м-2020
	Соус белый основной	20	0,54	0,84	0,88	13,1	54-2соус-2020
	Горошница	180	17,34	1,584	40,536	245,76	54-21г-2020
	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	930	45,427	27,368	135,438	963,552	
Итого за день		1605	64,557	40,593	263,573	1667,927	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,525	7,95	30	217,425	54-13к-2020
	Запеканка из творога	75	12,113	8,1	11,25	166,238	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	Пром.
	Мандарин	70	0,55	0,15	5,25	24,5	Пром.
	Итого за завтрак	580	25,148	17,19	95,47	632,563	
обед							
	Свекла отварная дольками	100	1,534	0,1	8,734	42	54-15з-2020
	Суп фасолевый	250	8,725	5,525	21,025	168,7	54-9с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	23,625	30,125	5,5	387,75	54-18м-2020
	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,96	54-11г-2020
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1	54-3хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	920	45,244	43,93	139,919	1130,81	
Итого за день		1500	70,392	61,12	235,389	1763,373	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Горошек зеленый	30	0,875	0,055	1,775	11,05	54-20з-2020
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-4гн-2020
	Омлет натуральный	180	15,12	23,22	3,78	284,49	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	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		
	Итого за завтрак	635	25,505	26,415	88,225	688,94	
обед							
	Помидор в нарезке	100	0,667	0	4,167	19,167	54-3з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,625	54-3с-2020
	Фрикадельки из говядины	90	12,319	10,935	6,075	172,125	54-29м-2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,54	1,82	14,72	54-3соус-2020
	Макароны отварные	180	6	6,36	42	249,6	54-1г-2020
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	930	29,356	25,225	132,082	866,937	
Итого за день		1565	54,861	51,64	220,307	1555,877	
Неделя 2 День 6							
завтрак							
	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,438	6,983	25,545	186,825	54-21к-2020
	Сырники	75	8,05	4,5	10,55	114,6	54-6т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак	650	20,148	13,073	100,065	597,525	
обед							
	Огурец в нарезке	100	0,834	0	3	15,167	54-2з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,855	7,098	9,228	124,313	54-1с-2020
	Биточек из курицы	90	17,16	3,888	12,024	151,68	54-23м-2020
	Соус сметанный	20	0,6	3,38	1,34	38,08	54-4соус-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	натуральный						
	Горошница	180	17,34	1,584	40,536	245,76	54-21г-2020
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,8	145,2	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,54	18,72	89,1	Пром.
	Итого за обед	930	48,949	17,19	126,848	851,8	
Итого за день		1580	69,097	30,263	226,913	1449,325	
Среднее значение за период:		1564.167	58.853	45.048	241.743	1599.988	