

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»

/А.М. Леонтьева/
Приказ № 112-А от "11" 12 2025 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:							
	Макароны отварные с сыром	180	9.24	8.52	36.72	259.8	54-3г-2020
	Чай с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35	2.6	0.95	17	86.9	560
Итого за завтрак:		415	12.04	9.47	60.12	373.1	
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:							
	Огурец в нарезке	60	0.5		1.8	9.1	54-2з-2020
	Рассольник домашний	200	1.96	4.9	13.26	105.02	54-4с-2020
	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	24.154	14.19	98.994	617.717	
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26.5	121	Пром.
Итого за ужин:		450	7.734	5.4	59.634	311.5	
Итого за день:		1925	53.975	52.674	295.118	1859.651	
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:							
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	Пром.
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	95	
обед:							
	Помидор в нарезке	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	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		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:		710	16.41	12.76	97.2	566.18	
полдник:							

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
	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	400
Итого за полдник:		260	9.58	12.18	48.37	341	
у ж и н:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.26	5.52	18.4	144.36	171
	Чай с сахаром	200	0.2		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	49.845	48.899	286.114	1774.13	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная пшеница	180	7.56	10.35	34.92	262.89	54-6к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9	54-4гн-2020
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35	2.6	0.95	17	86.9	560
Итого за завтрак:		415	11.66	12.7	60.52	402.69	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	100	0.25	0.05	5.05	23	130
Итого за завтрак № 2:		100	0.25	0.05	5.05	23	
о б е д:							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6.1	82.4	54-8з-2020
	Запеканка из печени с рисом	180	22.47	9.14	24.73	271	294
	Суп гороховый	200	7.1	4.32	18.46	141.1	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.

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:		680	36.75	20.39	105.06	748.18	
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	
ужин:							
	Горошек зеленый	60	1.75	0.11	3.55	22.1	54-20з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3		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 ужин:		460	18.65	19.96	39.9	407.775	
Итого за день:		1905	85.41	74.434	347.33	2395.985	
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
	Чай с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		425	10.17	17.54	65.92	461.18	
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:							
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Биточек из курицы	70	13.347	3.024	9.352	117.974	54-23м-2020
	Соус белый основной	20	0.54	0.84	0.88	13.1	54-2соус-2020
	Макароны отварные	120	4	4.24	28	166.4	54-1г-2020
	Кисель из смородины	180	0.18	0.09	11.25	46.44	54-23хн-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:		710	28.231	14.772	96.724	630.264	
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
Итого за полдник:		270	5.4	9.24	13.664	313.334	
ужин:							
	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 ужин:		450	10.54	6.46	56.88	321.02	
Итого за день:		1955	54.741	48.412	242.988	1772.798	
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		6.7	27.6	54-3гн-2020
Итого за завтрак:		420	5.049	5.873	43.575	247.645	
завтрак № 2:							
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	Пром.
Итого за		100	1.5	0.5	21	95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
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:							
	Сухарики	50	1765	2	123	587.5	114
	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	400
Итого за полдник:		250	1770.48	6.88	132.07	689.5	
у ж и н:							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	10.667	6	14	152.8	219
	Чай с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26.5	121	Пром.
Итого за у ж и н:		450	14.867	6.5	46.9	300.2	
Итого за день:		1840	1818.686	42.023	320.245	1943.485	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша "Дружба" на сухом молоке	180	4.41	6.21	22.14	161.91	54-16к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6	54-3гн-2020
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35	2.6	0.95	17	86.9	560
Итого за завтрак:		415	7.31	7.16	45.84	276.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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:							
	Огурец в нарезке	60	0.5		1.8	9.1	54-2з-2020
	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 о б е д:		690	37.299	14.113	97.917	665.09	
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:							
	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:		1915	74.506	66.247	261.927	1931.909	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.83	9.54	36	260.91	54-13к-2020
	Бутерброд с повидлом	45	2.5	6.2	26.4	170	109

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Какао с молоком	200	4.68	3.52	12.5	106.7	54-21гн-2020
Итого за завтрак:		425	15.01	19.26	74.9	537.61	
завтрак № 2:							
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	Пром.
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	95	
о б е д:							
	Винегрет с растительным маслом	60	0.75	5.325	4.5	68.85	54-16з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1.96	4.94	11.66	98.88	54-10с-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12.198	7.954	10.92	163.975	54-31м-2020
	Картофель отварной в молоке	120	3.52	4.32	24.72	151.92	54-10г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54		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:		690	23.528	23.379	106.85	729.205	
полдник:							
	Булочка ванильная	60	4.68	4.03	30.46	177	54-10в-2020
	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	400
Итого за полдник:		260	10.16	8.91	39.53	279	
у ж и н:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.26	5.52	18.4	144.36	171
	Чай с сахаром	200	0.2		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		1925	59.658	58.069	293.58	1932.575	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день:							
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5.22	6.21	30.87	200.07	54-1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3.87	2.86	11.19	86	54-23гн-2020
	Булочка бутербродная со сливочным маслом	35	2.6	0.95	17	86.9	560
Итого за завтрак:		415	11.69	10.02	59.06	372.97	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	100	0.25	0.05	5.05	23	130
Итого за завтрак № 2:		100	0.25	0.05	5.05	23	
о б е д:							
	Помидор в нарезке	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	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 Н	130	12.524	1.144	29.276	177.494	54-21г-2020
	Компот из яблок Н	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 о б е д:		700	32.499	18.097	96.353	675.451	
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:							
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.934	8.667	57.067	350	54-4г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26.5	121	Пром.
	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	400
Итого за ужин:		450	20.414	14.047	92.637	573	
Итого за день:		1915	82.953	63.548	389.9	2458.761	
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		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	20.683	37.839	71.054	712.813	
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:							
	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
	Котлеты из курицы	70	13.534	3.36	8.774	119.747	54-5м-2002
	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.74	1.96	26.2	54-5соус-2020
	Макаронные изделия 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.
Итого за обед:		710	30.964	14.75	102.974	666.067	
полдник:							
	Компот из яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:							
	Капуста тушеная	200	4.8	6.534	21.067	162.4	336
	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	9.6	7.134	62.167	344.7	
Итого за день:		1960	64.895	66.012	280.312	1973.955	
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:							
	Банан	100	1.5	0.5	21	95	Пром.
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	95	
о б е д:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	3	2.2	37.3	54-5з-2020
	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		20.43	83.88	54-7хн-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.1	4.5	102.6	54-11р-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 обед:		690	22.284	19.178	88.092	611.57	
полдник:							
	Сухарики	50	1765	2	123	587.5	114
	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	400
Итого за полдник:		250	1770.48	6.88	132.07	689.5	
ужин:							
	Пудинг из творога с рисом	200	27.734	27.334	37.6	516	324
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	26.5	121	Пром.
Итого за ужин:		450	32.034	27.834	70.8	664.6	
Итого за день:		1915	1835.113	67.158	369.723	2440.44	
Среднее значение за период:		1920	417.979	58.748	308.724	2048.369	