

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»  
/А. М. Леонтёва/  
Приказ № 118-А от "08" 08 2022 г.

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

Период: две недели

Возрастная категория: 7–11 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	200	8,3	12,6	36,8	294,2	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	560	18,32	18,24	91,02	597,65	
обед							
	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	54-3з-2020
	Рассольник домашний	200	1,96	4,9	13,26	105,02	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	150	3,6	5,2	38,1	213,5	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	820	21,52	14,58	135,74	753,82	
Итого за день		1380	39,84	32,82	226,76	1351,47	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0	0,9	4,55	54-2з-2020
	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2,9	3,45	17,15	111,15	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
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,85	108,9	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.
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за завтрак	630	20,49	18,235	89,395	609,438	
обед							
	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,4	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	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	150	4,4	5,4	30,9	189,9	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	810	26,91	27,36	111,26	792,49	
Итого за день		1440	47,4	45,595	200,655	1401,928	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,55	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	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	640	21,42	19,14	121,47	740,05	
обед							
	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,2	54-7с-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Оладьи из печени покунцевски	100	17,425	11,363	15,6	234,25	54-31м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	54-5г-2020
	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	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	800	33,505	20,303	151,84	917,85	
Итого за день		1440	54,925	39,443	273,31	1657,9	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,625	4,655	17,03	124,55	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	530	22,248	13,895	82,5	539,688	
обед							
	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
	Суп гороховый	200	7,1	4,32	18,46	141,1	54-8с-2020
	Биточек из курицы	75	14,3	3,24	10,02	126,4	54-23м-2020
	Соус белый основной	20	0,54	0,84	0,88	13,1	54-2соус-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,4	5,4	30,9	189,9	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.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	795	34,4	14,94	135,28	807,1	
Итого за день		1325	56,648	28,835	217,78	1346,788	
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	150	12,6	19,3	3,2	237,1	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	605	21,785	21,095	85,745	616,25	
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
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	54-1м-2020
	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	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	800	33,064	25,378	109,042	790,75	
Итого за день		1405	54,849	46,473	194,787	1407	
Неделя 1 День 6							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,55	54-1з-2020
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,91	5,81	32,08	208,3	54-23к-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	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	640	20,65	14,76	100,54	617,35	
обед							
	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020
	Шницель из курицы	75	14,3	3,24	10,02	126,4	54-24м-2020
	Соус сметанный	20	0,3	1,68	0,68	19,04	54-1соус-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	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	795	32,13	17,58	126,13	785,18	
Итого за день		1435	52,78	32,34	226,67	1402,53	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	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.
	Мандарин	70	0,55	0,15	5,25	24,5	пром.
	Итого за завтрак	545	19,39	16,16	99,12	621,3	
обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6,1	82,4	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	1,96	4,92	15,28	113,3	54-3с-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	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	750	27,22	25,36	135,7	874,1	
Итого за день		1295	46,61	41,52	234,82	1495,4	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Омлет с сыром	75	9,488	13,35	1,463	164,175	54-4о-2020
	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,15	6,3	18,4	147,1	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	600	20,298	21,24	83,833	607,375	
обед							
	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,96	4,94	11,66	98,88	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
	Картофель отварной в молоке	150	4,4	5,4	30,9	189,9	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	810	32,52	17,54	130,82	805,54	
Итого за день		1410	52,818	38,78	214,653	1412,915	
Неделя 2 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3	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	
	Итого за завтрак	625	17,68	11,5	119,56	648,8	
обед							
	Морковь отварная дольками	60	0,82	1,97	4,15	37,6	54-27з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020
	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	54-7м-2020
	Соус белый основной	20	0,54	0,84	0,88	13,1	54-2соус-2020
	Горошница	150	14,45	1,32	33,78	204,8	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	795	38,74	22,19	121,04	832,64	
Итого за день		1420	56,42	33,69	240,6	1481,44	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,35	5,3	20	144,95	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	530	22,973	14,54	85,47	560,088	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед							
	Свекла отварная дольками	60	0,92	0,06	5,24	25,2	54-15з-2020
	Суп фасоловый	200	6,98	4,42	16,82	134,96	54-9с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	23,625	30,125	5,5	387,75	54-18м-2020
	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	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	800	42,285	41,645	127,48	1048,61	
Итого за день		1330	65,258	56,185	212,95	1608,698	
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	150	12,6	19,35	3,15	237,075	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.
	Итого за завтрак	605	22,985	22,545	87,595	641,525	
обед							
	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	54-3з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	1,96	4,92	15,28	113,3	54-3с-2020
	Фрикадельки из говядины	80	10,95	9,72	5,4	153	54-29м-2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,54	1,82	14,72	54-3соус-2020
	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	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.

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	800	26,23	21,72	118,92	770,22	
Итого за день		1405	49,215	44,265	206,515	1411,745	
Неделя 2 День 6							
завтрак							
	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,625	4,655	17,03	124,55	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	600	18,335	10,745	91,55	535,25	
обед							
	Огурец в нарезке	60	0,5	0	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
	Биточек из курицы	75	14,3	3,24	10,02	126,4	54-23м-2020
	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,38	1,34	38,08	54-4соус-2020
	Горошница	150	14,45	1,32	33,78	204,8	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	795	41,694	14,858	115,042	754,63	
Итого за день		1395	60,029	25,603	206,592	1289,88	
Среднее значение за период:		1390	53.066	38.796	221.341	1438.975	