

СОГЛАСОВАНО

Родитель (законный представитель)

  
/А. А. Кириченко/  
« 10 » Июля 202 3 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ-ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»

  
А. М. Леонтьева  
Приказ № 55 от "02" 05 2023 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 (Кириченко Л., 29.06.2021 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 рисовая на воде с растительным маслом	150	1.523	3.203	15.555	97.125	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.323	3.803	47.355	242.325	
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:							
	Икра свекольная	30	0.45	2.235	2.645	32.405	А-8.9а
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4.005	8.451	33.147	224.64	А-54-22к-2020
	Суп овощной вегетарианский с рисовой крупой и кабачком	180	0.915	3.3	6.745	60.333	А-54-11с-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		630	10.17	14.58 6	74.337	462.578	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1.944	7.584	8.036	108.274	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-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		
Итого за ужин:		420	6.744	8.184	39.836	253.474	
Итого за день:		1800	29.678	27.764	218.765	1224.567	
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
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.732	3.859	49.268	252.15	
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:							
	Борщ вегетарианский с капустой и кабачком	180	0.848	3.262	4.202	49.551	А-54-2с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	180	4.32	8.496	43.632	267.864	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		600	9.968	12.358	79.634	462.615	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Капуста тушеная	180	3.249	31.824	8.622	333.99	А-54-19г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	8.049	32.424	40.422	479.19	
Итого за день:		1770	31.19	49.832	226.561	1460.145	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша жидкая рисовая на воде с растительным маслом	150	1.523	3.203	15.555	97.125	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.323	3.803	47.355	242.325	
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 свеклы отварной	30	0.46	2.03	2.62	30.6	А-54-13з-2020
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4.005	8.451	33.147	224.64	А-54-22к-2020
	Суп овощной вегетарианский с рисовой крупой и кабачком	180	0.915	3.3	6.745	60.333	А-54-11с-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		630	10.18	14.381	74.312	460.773	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1.944	7.584	8.036	108.274	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	6.744	8.184	39.836	253.474	
Итого за день:		1800	29.688	27.559	218.74	1222.762	
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
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.732	3.859	49.268	252.15	
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:							
	Свекла отварная дольками	30	0.46	0.03	2.62	12.6	А-54-28з-2020
	Щи вегетарианские из свежей капусты с кабачком	180	0.807	3.242	2.819	43.818	А-54-1с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	180	4.32	8.496	43.632	267.864	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		630	10.387	12.368	80.871	469.482	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Капуста тушеная	180	3.249	31.82 4	8.622	333.99	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	8.049	32.42 4	40.422	479.19	
Итого за день:		1800	31.609	49.84 2	227.798	1467.012	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша жидкая рисовая на воде с растительным маслом	150	1.523	3.203	15.555	97.125	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.323	3.803	47.355	242.325	
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:							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4.005	8.451	33.147	224.64	А-54-22к-2020
	Суп овощной вегетарианский с рисовой крупой и кабачком	180	0.915	3.3	6.745	60.333	А-54-11с-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		600	9.72	12.35 1	71.692	430.173	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1.944	7.584	8.036	108.274	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	6.744	8.184	39.836	253.474	
Итого за день:		1770	29.228	25.52 9	216.12	1192.162	
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
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.732	3.859	49.268	252.15	
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:							
	Щи вегетарианские из свежей капусты с кабачком	180	0.807	3.242	2.819	43.818	А-54-1с-2020
	Рис отварной с	180	4.32	8.496	43.632	267.864	А-54-6г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	растительным маслом						
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		600	9.927	12.338	78.251	456.882	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Капуста тушеная	180	3.249	31.824	8.622	333.99	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	8.049	32.424	40.422	479.19	
Итого за день:		1770	31.149	49.812	225.178	1454.412	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша жидкая рисовая на воде с растительным маслом	150	1.523	3.203	15.555	97.125	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.323	3.803	47.355	242.325	
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 свеклы	30	0.46	2.03	2.62	30.6	А-54-13з-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	отварной						
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4.005	8.451	33.147	224.64	А-54-22к-2020
	Суп овощной вегетарианский с рисовой крупой и кабачком	180	0.915	3.3	6.745	60.333	А-54-11с-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		630	10.18	14.38 1	74.312	460.773	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1.944	7.584	8.036	108.274	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	6.744	8.184	39.836	253.474	
Итого за день:		1800	29.688	27.55 9	218.74	1222.762	
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
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.732	3.859	49.268	252.15	
завтрак №2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:							
	Борщ вегетарианский с капустой и кабачком	180	0.848	3.262	4.202	49.551	А-54-2с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	180	4.32	8.496	43.632	267.864	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		600	9.968	12.358	79.634	462.615	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Капуста тушеная	180	3.249	31.824	8.622	333.99	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	8.049	32.424	40.422	479.19	
Итого за день:		1770	31.19	49.832	226.561	1460.145	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Каша жидкая рисовая на воде с растительным маслом	150	1.523	3.203	15.555	97.125	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.323	3.803	47.355	242.325	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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:							
	Свекла отварная дольками	30	0.46	0.03	2.62	12.6	А-54-28з-2020
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4.005	8.451	33.147	224.64	А-54-22к-2020
	Щи вегетарианские из свежей капусты с кабачком	180	0.807	3.242	2.819	43.818	А-54-1с-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		630	10.072	12.323	70.386	426.258	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	180	1.944	7.584	8.036	108.274	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	6.744	8.184	39.836	253.474	
Итого за день:		1800	29.58	25.501	214.814	1188.247	
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		
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		390	6.732	3.859	49.268	252.15	
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:							
	Свекольник вегетарианский с кабачком	180	0.832	3.264	4.884	52.251	А-54-18с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	180	4.32	8.496	43.632	267.864	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		600	9.952	12.36	80.316	465.315	
полдник:							
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	30	4.191	0.441	25.737	123.69	А-143
Итого за полдник:		210	4.191	0.441	25.737	123.69	
ужин:							
	Капуста тушеная	180	3.249	31.824	8.622	333.99	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	180					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		420	8.049	32.424	40.422	479.19	
Итого за день:		1770	31.174	49.834	227.243	1462.845	
Среднее значение за период:		1785	30.418	38.307	222.052	1335.506	

