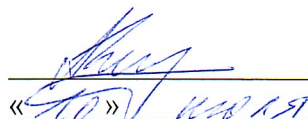


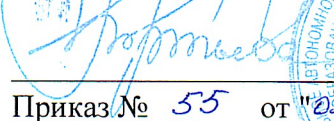
СОГЛАСОВАНО

Родитель (законный представитель)

 /А. А. Кириченко/
«10» мая 2023 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: 3 - 7 лет

Характеристика питающихся: пищевая аллергия (Кириченко М., 21.11.2017 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	250	2.538	5.338	25.925	161.875	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	7.338	5.938	57.725	307.075	
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	60	0.9	4.47	5.29	64.81	А-8.9а
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	250	5.563	11.738	46.038	312	А-54-22к-2020
	Суп овощной вегетарианский с рисовой крупой и кабачком	250	1.27	4.583	9.368	83.795	А-54-11с-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		820	12.533	21.391	92.496	605.805	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	250	2.7	10.533	11.16	150.38	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	200					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:		510	7.5	11.133	42.96	295.58	
Итого за день:		2260	39.4	40.241	284.734	1639.57	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	250	3.219	5.432	29.113	178.25	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	8.019	6.032	60.913	323.45	
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	250	1.178	4.53	5.835	68.82	А-54-2с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	250	6	11.8	60.6	372.034	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		760	11.978	16.93	98.235	586.054	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Капуста тушеная	250	4.513	44.2	11.975	463.875	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	200					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 ужин:		510	9.313	44.8	43.775	609.075	
Итого за день:		2200	41.339	69.541	294.476	1949.689	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша жидкая рисовая на воде с растительным маслом	250	2.538	5.338	25.925	161.875	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	7.338	5.938	57.725	307.075	
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	60	0.92	4.06	5.24	61.2	А-54-13з-2020
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	250	5.563	11.738	46.038	312	А-54-22к-2020
	Суп овощной вегетарианский с рисовой крупой и кабачком	250	1.27	4.583	9.368	83.795	А-54-11с-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		820	12.553	20.981	92.446	602.195	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	250	2.7	10.533	11.16	150.38	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		510	7.5	11.133	42.96	295.58	
Итого за день:		2260	39.42	39.831	284.68 4	1635.96	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	250	3.219	5.432	29.113	178.25	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	8.019	6.032	60.913	323.45	
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	60	0.92	0.06	5.24	25.2	А-54-28з-2020
	Щи вегетарианские из свежей капусты с кабачком	250	1.12	4.503	3.915	60.858	А-54-1с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	250	6	11.8	60.6	372.034	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		820	12.84	16.963	101.555	603.292	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Капуста тушеная	250	4.513	44.2	11.975	463.875	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		510	9.313	44.8	43.775	609.075	
Итого за день:		2260	42.201	69.574	297.796	1966.927	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша жидкая рисовая на воде с растительным маслом	250	2.538	5.338	25.925	161.875	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	7.338	5.938	57.725	307.075	
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	250	5.563	11.738	46.038	312	А-54-22к-2020
	Суп овощной вегетарианский с рисовой крупой и кабачком	250	1.27	4.583	9.368	83.795	А-54-11с-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		760	11.633	16.921	87.206	540.995	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	250	2.7	10.533	11.16	150.38	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		510	7.5	11.133	42.96	295.58	
Итого за день:		2200	38.5	35.771	279.444	1574.76	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	250	3.219	5.432	29.113	178.25	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	8.019	6.032	60.913	323.45	
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	250	1.12	4.503	3.915	60.858	А-54-1с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	250	6	11.8	60.6	372.034	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	200					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 обед:		760	11.92	16.903	96.315	578.092	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Капуста тушеная	250	4.513	44.2	11.975	463.875	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		510	9.313	44.8	43.775	609.075	
Итого за день:		2200	41.281	69.514	292.556	1941.727	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша жидкая рисовая на воде с растительным маслом	250	2.538	5.338	25.925	161.875	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	7.338	5.938	57.725	307.075	
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	60	0.92	4.06	5.24	61.2	А-54-13з-2020
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	250	5.563	11.738	46.038	312	А-54-22к-2020
	Суп овощной вегетарианский с	250	1.27	4.583	9.368	83.795	А-54-11с-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	рисовой крупой и кабачком						
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		820	12.553	20.981	92.446	602.195	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	250	2.7	10.533	11.16	150.38	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		510	7.5	11.133	42.96	295.58	
Итого за день:		2260	39.42	39.831	284.684	1635.96	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	250	3.219	5.432	29.113	178.25	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	8.019	6.032	60.913	323.45	
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:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Борщ вегетарианский с капустой и кабачком	250	1.178	4.53	5.835	68.82	А-54-2с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	250	6	11.8	60.6	372.034	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		760	11.978	16.93	98.235	586.054	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Капуста тушеная	250	4.513	44.2	11.975	463.875	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		510	9.313	44.8	43.775	609.075	
Итого за день:		2200	41.339	69.541	294.476	1949.689	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Каша жидкая рисовая на воде с растительным маслом	250	2.538	5.338	25.925	161.875	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	7.338	5.938	57.725	307.075	
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	

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	А-54-28з-2020
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	250	5.563	11.738	46.038	312	А-54-22к-2020
	Щи вегетарианские из свежей капусты с кабачком	250	1.12	4.503	3.915	60.858	А-54-1с-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		820	12.403	16.901	86.993	543.258	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Рагу из овощей с кабачком	250	2.7	10.533	11.16	150.38	А-54-38г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		510	7.5	11.133	42.96	295.58	
Итого за день:		2260	39.27	35.751	279.231	1577.023	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Каша "Дружба" из кукурузной и рисовой крупы на воде с растительным маслом	250	3.219	5.432	29.113	178.25	А-54-21к-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за завтрак:		510	8.019	6.032	60.913	323.45	

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:							
	Свекольник вегетарианский с кабачком	250	1.155	4.533	6.783	72.57	А-54-18с-2020
	Рис отварной с растительным маслом	250	6	11.8	60.6	372.034	А-54-6г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за обед:		760	11.955	16.933	99.183	589.804	
полдник:							
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Сухарики из пшеничного хлеба	70	9.779	1.029	60.053	288.61	А-143
Итого за полдник:		270	9.779	1.029	60.053	288.61	
ужин:							
	Капуста тушеная	250	4.513	44.2	11.975	463.875	А-54-19г-2020
	Вода кипяченая	200					А-54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	31.8	145.2	Пром.
Итого за ужин:		510	9.313	44.8	43.775	609.075	
Итого за день:		2200	41.316	69.544	295.424	1953.439	
Среднее значение за период:		2230	40.349	53.914	288.751	1782.475	