

Утверждаю

Директор

ООО «Кондитерское»

/Базаева В.А./

30 августа 2024г.



Согласовано

Директор

МБОУ «Лицей Классический» г.о. Самара

/Титов А.Е./

30 августа 2024г.



**Примерное 10-ти дневное меню  
для обучающихся муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Лицей Классический»  
городского округа Самара  
с 12 лет и старше**

Примечание

Меню разработано в соответствии со сборником  
рецептур блюд и кулинарных изделий для  
питания школьников под ред. М.П.Моргильного 2007г.  
и на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20











Сезон: **осенне-зимний**  
 Категория: **12 лет и старше**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
ТТК	Завтрак																									
290/331	Печенье Куки	30	1,47	4,52	17,99	119	22,5	0,02			36,9448	6,6053	2,9063	17,5914	0,2877	0,0007										
309	Птица, тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859	1,0014		0,0009	0,0035								
376	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574											
0003	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305											
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,44</b>	<b>16,89</b>	<b>84,37</b>	<b>625</b>	<b>42,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>		<b>67,5878</b>	<b>51,9711</b>	<b>53,8294</b>	<b>61,2714</b>	<b>4,191</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0035</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>23,44</b>	<b>16,89</b>	<b>84,37</b>	<b>625</b>	<b>42,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>		<b>67,5878</b>	<b>51,9711</b>	<b>53,8294</b>	<b>61,2714</b>	<b>4,191</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0035</b>								

День 6









