

Утверждаю

Директор

ООО «Кондитерское»

Базаева В.А./

09 января 2025г.



Согласовано

Директор

МБОУ «Лицей Классический» г.о. Самара

/Титов А.Е./

09 января 2025г.



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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г. и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)**

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	І	Se	F										
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20										
ТТК	Печенье Кораблик	30	1,7	7,49	12,4	124	30	0,02	0,02		31,467	9,186	2,76	16,938	0,21													
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034												
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574													
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395													
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305														
Всего в Завтрак		570	16,03	23,88	78,2	593	50	0,11	0,23		42,9759	50,6412	44,4878	11,5546	4,0554	0,0034												
Всего в День		16,03	23,88	78,2	593	50	0,11	0,23		42,9759	50,6412	44,4878	11,5546	4,0554	0,0034													

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 2

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (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								
	Завтрак																									
259	Жаркое по-домашнему с соевым огурцом	270	11,58	25,53	26,16	418	190	0,21	14,12		945,179	22,7603	47,9788	175,524	2,3257	0,0109	0,0004	0,0827								
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	50	4	1,67	25	132					66,0121	18,92	33,495	114,84	2,175											
	Всего в Завтрак	550	15,77	27,24	60,28	588	190	0,21	14,16		66,0121	46,2123	85,3018	297,533	5,2402	0,0109	0,0004	0,0827								
	Всего в День		15,77	27,24	60,28	588	190	0,21	14,16		66,0121	46,2123	85,3018	297,533	5,2402	0,0109	0,0004	0,0827								

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 3

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
ТК	Печенье Малышок	30	1,86	8,48	16,1	148	7,5	0,02			24,7575	4,9725	2,715	16,2825	0,225											
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	9,25	4,48	5,49	99		0,06	0,15		137,522	9,1407	17,5545	95,7748	1,0315	0,0003	0,0055	0,0012								
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708											
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305												
Всего в Завтрак			570	18,02	20,13	87,89	647	27,5	0,12	0,19	49,7762	35,8422	72,4107	74,5263	3,8718	0,0003	0,0055	0,0012								
Всего в День			18,02	20,13	87,89	647	27,5	0,12	0,19		49,7762	35,8422	72,4107	74,5263	3,8718	0,0003	0,0055	0,0012								

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 4

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
279	Тфтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191											
303	Каша гречневая вязкая с кукурузой консервированной	200	5,59	5,65	26,63	180	20	0,14	0,38		138,149	9,5198	75,5727	122,695	2,606	0,0012	0,0032	0,0088								
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305												
Всего в Завтрак		560	14,98	21,96	61,84	506	20	0,18	1,28		44,1984	47,9819	13,4372	280,205	5,6696	0,0012	0,0032	0,0088								
Всего в День			14,98	21,96	61,84	506	20	0,18	1,28		44,1984	47,9819	13,4372	280,205	5,6696	0,0012	0,0032	0,0088								

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 5

№ 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								
	Завтрак																									
1069	Котлета Самарская с соусом	100	9,55	10,82	9,43	209	40	0,24	0,42		180,858 ⁷	20,0517	21,5656	115,978	1,3457	0,0011	0,0062	0,0101								
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 ⁴	44,5738	34,2813	101,351 ⁵	1,2254											
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74												
	Всего в Завтрак	550	16,62	17,86	62,66	514	60	0,38	12,92		18,8151	84,2935	86,4709	16,3703	5,0506	0,0011	0,0062	0,0101								
	Всего в День		16,62	17,86	62,66	514	60	0,38	12,92		18,8151	84,2935	86,4709	16,3703	5,0506	0,0011	0,0062	0,0101								

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 6

№ рец.	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								
	Завтрак																									
	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	0,0009	0,0035								
	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											
	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574											
	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												
	Всего в Завтрак	570	23,44	16,89	84,37	625	42,5	0,14	0,31		67,5878	51,9711	53,8294	61,2714	4,191	0,0007	0,0009	0,0035								
	Всего в День		23,44	16,89	84,37	625	42,5	0,14	0,31		67,5878	51,9711	53,8294	61,2714	4,191	0,0007	0,0009	0,0035								

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 7

№ рец.	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	Mg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
265	Плов с соевыми огурцом	260	11,29	22,45	47,6	438	140	0,11	2,47		284,142 2	24,6294	51,7963	174,842 2	1,7167	0,0044	0,0091	0,0675								
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Завтрак	550	16,28	24,49	86,72	634	140	0,11	2,51		04,9752	51,8654	95,8183	319,819	5,0662	0,0044	0,0091	0,0675								
	Всего в День		16,28	24,49	86,72	634	140	0,11	2,51		04,9752	51,8654	95,8183	319,819	5,0662	0,0044	0,0091	0,0675								

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 8

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (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		
	Завтрак																			
ТТК	Печенье Творожное	30	2,89	7,68	12	123	6	0,02	0,02		29,58	17,316	4,065	29,457	0,195					
1015	Тфтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613					
302	Каша гречневая	180	8,61	6,42	40,97	300	20	0,22			276,569	13,7403	125,997	189,129	4,2257					
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305						
	Всего в Завтрак	570	21,08	21,56	85,88	715	26	0,28	0,92		93,5925	69,5207	68,4847	74,2141	7,1265					
	Всего в День		21,08	21,56	85,88	715	26	0,28	0,92		93,5925	69,5207	68,4847	74,2141	7,1265					

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 9

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (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								
	Завтрак																									
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	110	9,89	8,4	9,21	152		0,06	0,19		150,404 7	11,2543	19,5524	103,659 2	1,2011	0,0003	0,0062	0,0014								
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	190	4,48	5,86	41,88	298	20	0,04	0,38		52,2564	6,4002	26,6486	90,2964	0,6087	0,0008	0,0081	0,0269								
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352		20,097	68,904	1,305											
	Всего в Завтрак	560	16,96	15,3	75,21	567	20	0,1	0,61		23,4941	33,5385	70,126	70,0284	3,8543	0,0011	0,0143	0,0283								
	Всего в День	16,96	15,3	75,21	567	20	0,1	0,61			23,4941	33,5385	70,126	70,0284	3,8543	0,0011	0,0143	0,0283								

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 10

№ рещ.	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	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																									
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950	14,3406	9,2618	70,7965		0,9435	0,0034									
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123	44,5738	34,2813	101,351	5	1,2254										
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688		0,7395										
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872		1,74											
	Всего в Завтрак	550	12,79	17,49	56,03	433	20	0,16	12,67		51,9073	78,5824	74,1671	71,1888		4,6484	0,0034									
	Всего в День		12,79	17,49	56,03	433	20	0,16	12,67		51,9073	78,5824	74,1671	71,1888		4,6484	0,0034									
	Среднее за период		17,2	20,68	73,91	582	59,6	0,18	4,58		36,3335	55,0449	86,4534	87,6711		4,8774	0,0026									
	Соерждание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,82	31,98	50,79																					