

Утверждаю

Директор

ООО «Кондитерское»

/Базаева В.А/

25 августа 2025 г.



Согласовано

Директор

МБОУ «Лицей Классический» г.о. Самара

/Титов А.Е./

25 августа 2025 г.



**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.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
ТТК	Печенье Кораблик	30	1,7	7,48	12,4	124		0,02	0,01			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		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				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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																				
1093	Жаркое по-домашнему с соевыми бургерами	270	13,63	19,15	26,3	418		0,19	14,72		960,354 ⁸	29,4941	50,6305	182,985 ⁴	2,2693	0,0075	0,0004	0,0466			
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						18,92	33,495	114,84	2,175						
	Всего в Завтрак	550	17,82	20,86	60,42	588		0,19	14,76		81,1878	52,9461	87,9535	04,9942	5,1838	0,0075	0,0004	0,0466			
	Всего в День		17,82	20,86	60,42	588		0,19	14,76		81,1878	52,9461	87,9535	04,9942	5,1838	0,0075	0,0004	0,0466			

№ п/п	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																					
ТТК	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			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	9,25	4,48	5,49	99		0,06	0,15		137,5227	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	17,63	16,17	89,78	618	42,5	0,11	0,19		61,9635	37,4749	72,602	75,8352	3,9345	0,001	0,0064	0,0047			
Всего в День			17,63	16,17	89,78	618	42,5	0,11	0,19		61,9635	37,4749	72,602	75,8352	3,9345	0,001	0,0064	0,0047			

№ реч.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
279	Завтрак																			
	Тефтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216		0,27	0,87		149,511 ⁷	11,3598	14,4437	87,1879	0,7726	0,0006	0,0007	0,0079		
303	Каша гречневая вязкая с кукурузой консервированной	200	5,59	5,65	26,63	180	20	0,14	0,38		138,149 ⁴	9,5198	75,5727	122,695 ⁸	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	16,17	16,27	60,18	513	30	0,41	1,29		08,4941	36,7636	13,9414	85,9565	5,4231	0,0018	0,0039	0,0167		
Всего в День			16,17	16,27	60,18	513	30	0,41	1,29		08,4941	36,7636	13,9414	85,9565	5,4231	0,0018	0,0039	0,0167		

№ п/п	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			
1069	Завтрак Котлета Самарская с соусом	100	10,14	7,73	9,46	190		0,24	0,42		178,966 3	20,2629	21,5656	117,752 8	1,3144	0,0004	0,0062	0,0028			
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	17,21	14,77	62,69	495	20	0,38	12,92		16,9227	84,5047	86,4709	18,1451	5,0193	0,0004	0,0062	0,0028			
Всего в День			17,21	14,77	62,69	495	20	0,38	12,92		16,9227	84,5047	86,4709	18,1451	5,0193	0,0004	0,0062	0,0028			

№ 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	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								
290/331	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											
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	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								

№ п/п	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	Мg	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 соленым 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				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ТТК	Печенье Малышок	30	1,86	8,48	16,1	148	7,5	0,02			24,7575	4,9725	2,715	16,2825	0,225						
1015	Терфели из птицы с соусом	110	8	11,55	10,09	206	10	0,04	0,98		178,902	25,7391	14,9831	85,6537	0,7404						
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		580	21,06	27,48	91,28	771	37,5	0,28	1,02		501,062	60,3359	167,621	67,1383	7,2356						
Всего в День			21,06	27,48	91,28	771	37,5	0,28	1,02		501,062	60,3359	167,621	67,1383	7,2356						

№ п/п	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																				
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	70,1267	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	70,1267	70,0284	3,8543	0,0011	0,0143	0,0283			

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

День 10

№ 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	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																										
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128			0,02	0,17		113,950 ⁹	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 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	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		17,54	19,36	74,49	584	40,25		0,2	4,65		536,057	53,8624	86,7017	88,5931	4,8612	0,0024	0,0041	0,017								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,02	29,86	51,06																						