


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ "Мартовская СОШ"
 Н.И.Ромашенко
 Приказ № 13 от 01.04.2025г

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
 МБОУ "Мартовская средняя общеобразовательная школа"
 Хабаровского района Алтайского края
 на 2024 - 2025 учебный год

№	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14
		1-й день ЗАВТРАК												
1	332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	185	7	4	40	233	0,08	0,02	0		11,06	8,77	0,89
2	451	Котлеты, биточки	90	8	4	11	151	0,03	0,06			26,97	16,63	0,77
3	379	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	101	0,03	0,12	0,52		105,86	12,18	0,11
4	ТТК	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	73	14	0	0,9		0	0	0
		ИТОГО:	505	20	11	83	558	14,14	0,2	1,52		143,89	37,58	1,77

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		2-й день ЗАВТРАК											
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200	2	6	13	119	0,05	0,06	7,99	41,76	23,04	1,1
2	487	Куры отварные	45	12	11	0	147	0,04	0,08	0,57	12,16	11,05	0,98
3	639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
4	ТТК	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	145	14	0	0,9	0	0	0
		ИТОГО:	505	20	18	73	534	14,15	0,33	9,57	68,11	42,16	2,97
		3-й день ЗАВТРАК											
1	492	Плов из курицы	200	18	23	32	417	0,1	0,14	1,84	31,18	52,56	2,38
2	302	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	70	1	4	3	51	0,02	0,04	19,88	24,54	9,77	0,49
3	685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	0	0	0	0,26	0	0,03
4	ТТК	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	73	14	0	0,9	0	0	0
		ИТОГО:	500	21	27	59	577	14,12	0,18	22,62	55,98	62,33	2,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		4-й день ЗАВТРАК											
1	374	Рыбные котлеты	90	14	11	13	207	0,12	0,12	0,33	41,79	26,25	0,87
2	297	Каша ячневая рассыпчатая	185	6	5	36	224	0,13	0,05	0	52,44	28,25	1,08
3	382	Какао с молоком	200	3	3	14	95	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
4	ТТК	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	73	14	0	0,9	0	0	0
		ИТОГО:	505	25	19	78	599	14,28	0,29	1,75	202,8	75,55	2,52
		5-й день ЗАВТРАК											
1	311	Каша рисовая молочная жидкая	185	5	7	28	196	0,05	0,14	0,48	112,7	25,37	0,39
2	304	Блины	80	8	12	33	222	0,08	0,13	0,38	91,18	15,91	0,71
3	685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	0	0	0	0,26	0	0,03
4	847	Яблоко	100	0	0	10	47	0	0	20	16	84	12
		ИТОГО:	565	13	19	80	501	0,13	0,27	20,86	220,14	125,28	13,13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		8-й день ЗАВТРАК											
1	167	Рис припущенный	185	4	5	38	215	0,04	0,03	0	12	30,9	0,69
2	451	Гуляш из говядины	100	14	15	3	197	0,03	0,08	0,22	11,42	18,64	2,09
3	639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
4	ТТК	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	73	14	0	0,9	0	0	0
		ИТОГО:	515	21	20	87	608	14,13	0,3	1,23	37,61	57,61	3,67
		9-й день ЗАВТРАК											
1	206	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	240	24	24	22	407	0,13	0,18	3,01	29,73	56,22	4,36
2	71	Винегрет овощной	60	1	2	5	38	0,03	0,02	6,94	15,76	10,8	0,44
3	685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	0	0	0	0,26	0	0,03
4	ТТК	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	73	14	0	0,9	0	0	0
		ИТОГО:	530	27	26	51	554	14,16	0,2	10,85	45,75	67,02	4,83

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		10-й день ЗАВТРАК											
1	694	Картофельное пюре	150	3	5	20	137	0,16	0,14	13,84	49,74	38,01	1,4
2	300	Капуста тушёная	100	2	3	9	79	0,03	0,04	21,26	51,86	18,39	0,72
3	685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	0	0	0	0,26	0	0,03
4	779	Булочка молочная	50	5	1	26	137	0,05	0,04	0,1	29,07	8,1	0,45
5	ТТК	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	73	14	0	0,9	0	0	0
		ИТОГО:	530	12	9	79	462	14,24	0,22	36,1	130,93	64,5	2,6