

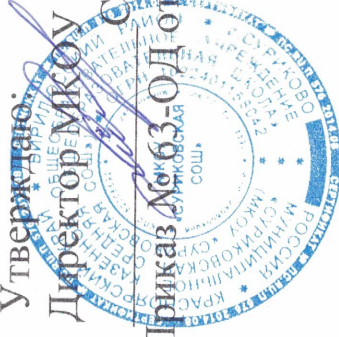
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Суриковская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:

Директор МКОУ «Суриковская СОШ»

Симонова О.Ю.

Приказ № 63-ОД от 30.08.2024г



# Примерное циклическое десятидневное меню для учащихся 1-11 классов МКОУ «Суриковская СОШ»

Суриково

2024



**Десятидневное меню  
Муниципального казённого образовательного учреждения  
"Суриковская средняя общеобразовательная школа "  
(возраст 7-11 лет)**

№ п/п	Наименование	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
		г	г					г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	
<b>День 2 Вторник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Биточки из говядины	90,00	10,40	15,60	14,13	206,00	1,09	0,14	25,88	0,00	32,40	149,74	28,91	1,35	0,00	0,00	17	
2	Макароны отварные	150,00	5,30	5,00	35,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	0,00	0,00	6	
3	Соус томатный	50,00	1,95	0,68	3,00	31,00	0,02	1,00	0,00	0,00	2,50	0,00	3,50	0,15	0,02	0,00	26	
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,59	0,59	28,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	
5	Хлеб пшеничный	40,00	0,80	2,40	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,80	13,20	1,01	0,00	0,00	10	
	<b>Итого:</b>	530,00	24,27	24,27	96,83	646,70	1,24	1,14	25,88	0,34	101,91	230,54	54,61	3,51	0,02	0,00		
<b>Обед</b>																		
1	Суп с рыбными консервами	200/10	6,72	6,89	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,00	36,24	141,22	37,88	1,01	0,00	0,00	55	
2	Гуляш из мяса говядины	90,00	14,11	6,78	5,20	140,60	0,06	0,47	0,06	0,00	8,80	201,00	42,50	2,17	0,00	0,00	39	
3	Гречка отварная	150,00	64,00	0,38	0,62	581,38	0,00	0,00	0,00	0,00	91,11	14,77	0,95	0,80	0,00	0,00	52	
4	Чай с сахаром	200,00	0,01	0,08	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66	
5	Хлеб пшеничный	40,00	0,80	2,40	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,80	13,20	1,01	0,00	0,00	10	
6	Хлеб ржаной	40,00	0,48	2,60	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	0,00	0,00	13	
	<b>Итого:</b>	730,00	86,12	19,13	46,03	1070,73	0,34	7,76	12,06	0,84	150,16	458,99	104,53	5,30	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																		
1	Пряник	50	5,17	16,17	87,67	98,33	0	0,01	0	0	3,99	5	2,75	0,29	0	0	89	
2	Снежок	200,00	6,40	5,80	8,00	118,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86	
1	Конфеты	50,00	0,00	96,00	0,00	380,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	6,00	0,20	0,00	0,00	43	
	<b>Итого:</b>	300,00	11,57	117,97	95,67	596,33	0,00	1,41	0,00	0,00	17,99	11,00	8,75	0,49	0,00	0,00		
	<b>Норма соли на весь день</b>	3																
	<b>Итого за день</b>	1560,00	116,14	161,37	238,53	2313,76	1,58	10,31	37,94	1,18	270,06	700,53	167,89	9,30	0,02	0,00		
	<b>Потребность в пищевых веществах</b>	77	79	335	335	2350	1,2	60	700	0	1100	1100	250	12	1,4	0,1		
	<b>Процент удовлетворённости</b>	209,5714	147,0127	71,2029851	131,6667	98,45787234	131,6667	17,18333	5,42	#ДЕЛ/0!	24,55091	63,68455	67,156	77,5	0	0		

**Десятидневное меню**  
**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения**  
**"Суриковская средняя общеобразовательная школа "**  
**(возраст 7-11 лет)**

№ п/п	Наименование	Масса порции г	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ ТК
			г	г	г	г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Е, мг, ток	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
<b>День 3 Среды</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша рисовая молочная	200,00		2,32	4,90	34,17	0,00	102,00	0,00	100,95	0,00	15,62	0,24	0,00	0,00	0,00	37			
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	2,01	14,37	15,40	0,12	0,04	0,00	243,70	108,40	0,00	0,00	1,12	0,10	0,00	0,00	2			
3	Какао на молоке	200,00	3,35	3,52	20,13	0,00	1,94	0,00	141,36	189,40	0,00	105,25	1,15	0,00	0,00	0,00	15			
4	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	0,13	0,00	0,34	85,70	0,01	34,80	13,20	1,01	0,00	0,00	0,00	10			
5	Апельсин	100,00	0,56	0,20	8,10	0,00	33,25	0,00	80,00	34,00	0,00	5,43	0,12	0,00	0,00	0,00	21			
	<b>Итого:</b>	600,00	10,64	23,79	94,50	0,25	137,23	0,00	756,53	432,76	34,80	139,50	3,64	0,10	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																				
1	Помидор в нарезке	60,00	0,48	0,06	1,50	0,02	6,00	0,00	8,40	13,80	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	20			
2	Суп с мясными фрикадельками	200,00	1,24	6,63	10,10	0,00	11,80	0,00	105,04	72,14	129,71	21,38	0,45	0,00	0,00	0,00	35			
3	Котлета из говядины	90,00	15,60	10,40	14,13	1,09	0,14	25,88	206,00	32,40	149,74	28,91	1,35	0,00	0,00	0,00	17			
4	Спагетти отварные	150,00	5,00	5,30	35,00	0,00	0,00	0,00	208,00	67,00	46,00	9,00	1,00	0,00	0,00	0,00	6			
5	Соус томатный	50,00	0,68	1,95	3,00	0,02	1,00	0,00	31,00	2,50	0,00	3,50	0,15	0,02	0,00	0,00	26			
6	Кисель	200,00	2,50	0,00	28,00	0,00	0,28	0,00	113,20	0,16	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	7			
7	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	0,13	0,00	0,34	85,70	0,01	34,80	13,20	1,01	0,00	0,00	0,00	10			
8	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,48	1,05	0,07	0,00	0,50	72,40	14,00	67,20	10,00	0,31	0,00	0,00	0,00	13			
	<b>Итого:</b>	830,00	30,50	25,62	109,48	1,33	19,22	25,88	829,74	202,01	427,45	85,99	4,65	0,02	0,00	0,00				
<b>Полдник</b>																				
1	Булочка с вареной stuшенкой	100,00	7,00	11,00	57,00	0,02	4,00	0,00	360,00	14,00	17,00	18,00	0,80	0,00	0,00	0,00	пром.			
2	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	0,00	0,00	0,00	92,00								11			
	<b>Итого:</b>	300,00	8,00	11,20	77,20	0,02	4,00	0,00	452,00	14,00	17,00	18,00	0,80	0,00	0,00	0,00				
	<b>Норма соли на весь день</b>	3																		
	<b>Итого за день</b>	1730,00	49,14	60,61	281,18	1,60	160,45	25,88	2038,27	648,77	479,25	243,49	9,09	0,12	0,00	0,00				
	<b>Потребность в пищевых веществах</b>		77	79	335	1,2	60	700	2350	1100	1100	250	12	1,4	0,1					
	<b>Процент удовлетворённости</b>		63,81818	76,72152	83,93432836	133,33333	267,4167	3,697143	86,73489362	58,97909	43,56818	97,396	75,75	8,571429	0					

**Десятидневное меню**  
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
"Суриковская средняя общеобразовательная школа"  
(возраст 7-11 лет)

№ п/п	Наименование	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Энергическая	Витамины						Минеральные вещества						№ ТК
		г	г					С, мг	А, мкг	Е, мг, ток	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
<b>День 4 Четверг</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Гуаш из кур	90,00	14,10	15,40	14,10	6,40	227,60	0,00	5,80	0,00	0,00	21,90	23,10	21,90	1,30	0,00	0,00	69		
2	Картофельное пюре	150,00	25,07	3,51	25,07	5,69	261,03	0,00	1,52	0,00	0,00	170,39	109,98	16,65	0,38	0,00	0,00	18		
3	Сок фруктовый	200,00	0,20	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80	0,00	0,00	11		
4	Хлеб пшеничный	40,00	0,80	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,80	13,20	1,01	0,00	0,00	10		
5	Хлеб ржаной	40,00	0,48	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	0,00	0,00	13		
	<b>Итого:</b>	520,00	40,65	24,91	40,65	50,04	738,73	0,22	11,32	0,00	1,04	220,30	252,08	79,75	3,80	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																				
1	Суп крестьянский	200/10	8,49	5,17	8,49	10,0	128,69	0,04	6,40	0,00	0,00	17,85	0,00	10,97	0,99	0,05	0,00	41		
2	Рыба, припущенная в молоке с овощами	90,00	2,35	11,39	2,35	2,26	109,12	0,08	0,74	0,00	0,00	61,88	0,00	0,00	0,64	0,10	0,00	96		
3	Макаронны отварные	150,00	5,30	5,00	5,30	35,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	0,00	0,00	6		
4	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,48	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,00	2,80	0,00	0,84	0,04	0,00	0,00	68		
5	Хлеб пшеничный	50,00	1,07	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05	0,00	0,00	10		
	<b>Итого:</b>	700,00	17,31	25,11	17,31	70,43	612,17	0,25	8,92	0,00	0,34	149,54	81,10	34,91	3,72	0,15	0,00			
<b>Полдник</b>																				
1	Бутерброд с повидлом	60	0,3	3,3	0,3	33,1	146	0,02	0,04	0,00	0,00	10,6	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	90		
2	Чай с сахаром	200	0,01	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66		
3	Яблоко	100,00	0,40	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	2,70	2,20	0,00	0,00	27		
	<b>Итого:</b>	360,00	0,71	3,78	0,71	53,89	246,85	0,02	10,04	0,00	0,00	26,60	0,00	2,70	2,84	0,00	0,00			
	<b>Итого:</b>	3																		
	<b>Итого за день</b>	1580,00	58,67	53,80	58,67	174,36	1597,75	0,49	30,28	0,00	1,38	396,44	333,18	117,36	10,36	0,15	0,00			
	<b>Потребность в пищевых веществах</b>	77	79	77	79	335	2350	1,2	60	700	0	1100	1100	250	12	1,4	0,1			
	<b>Процент удовлетворённости</b>	69,87013	74,26582	52,04776119	67,9893617	40,83333	50,46667	0	#ДЕЛ/0!	36,04	30,28909	46,944	86,33333	10,71429	0					



**Десятидневное меню**  
**Муниципального казённого образовательного учреждения**  
**"Суриковская средняя общеобразовательная школа "**  
**(возраст 7-11 лет)**

№ п/п	Наименование	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества						№ ТК				
		г		г		г		г		ккал	тис.ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	г, мкг							
<b>День 6 Понедельник</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
1	Суп молочный с макаронами	200,00		5,75		5,21		18,84		145,20		0,09		30,60		0,00		137,98		24,14		0,51		0,00		0,00		40
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20		2,01		14,37		15,40		243,70		0,12		0,00		0,00		108,40		0,00		1,12		0,10		0,00		2
3	Кофейный напиток на молоке	200,00		1,44		1,49		28,94		126,90		0,00		0,00		0,00		123,00		59,00		0,10		0,00		0,00		3
4	Хлеб пшеничный	40,00		2,40		0,80		16,70		85,70		0,13		0,00		0,34		0,01		34,80		1,01		0,00		0,00		10
5	Яблоко	100,00		0,40		0,40		9,80		44,00		0,00		0,00		0,00		16,00		2,70		2,20		0,00		0,00		27
	<b>Итого:</b>	600,00		12,00		22,27		89,68		645,50		0,34		30,60		0,34		409,03		99,04		4,94		0,10		0,00		
<b>Обед</b>																												
1	Борщ с капустой и картофелем	200/10		8,85		12,31		15,48		201,39		0,05		0,00		0,00		39,10		21,00		1,65		0,03		0,00		51
2	Бефстроганов из отварной говядины	90,00		13,70		11,80		2,30		169,50		0,09		54,00		0,00		31,50		20,70		2,30		0,00		0,00		79
3	Каша перловая	150,00		4,40		5,90		33,60		205,30		0,00		0,00		0,00		22,00		47,00		1,50		0,00		0,00		80
4	Сок фруктовый	200,00		1,00		0,20		20,20		92,00		0,02		0,00		0,20		14,00		18,00		0,80		0,00		0,00		11
5	Хлеб пшеничный	40,00		2,40		0,80		16,70		85,70		0,13		0,00		0,34		0,01		34,80		1,01		0,00		0,00		10
6	Хлеб ржаной	40,00		2,60		0,48		1,05		72,40		0,07		0,00		0,50		14,00		10,00		0,31		0,00		0,00		13
	<b>Итого:</b>	730,00		32,95		31,49		89,33		826,29		0,36		54,00		1,04		120,61		129,90		7,57		0,03		0,00		
<b>Полдник</b>																												
1	Коржик песочный	100		4,5		6		61,5		317,7								2,80		0,84		0,04		0,00		0,00		пром.
2	Чай с сахаром и лимоном	200,00		0,48		0,10		12,27		59,16		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		68
3	Батончик	50,00		3,77		11,93		30,76		245,50																		пром.
	<b>Итого:</b>	350,00		8,75		18,03		104,53		622,36		0,00		0,00		0,00		2,80		0,84		0,04		0,00		0,00		
	<b>Норма соли на весь день</b>	3																										
	<b>Итого за день</b>	1680,00		53,70		71,79		283,54		2094,15		0,70		84,60		1,38		532,44		229,78		12,55		0,13		0,00		
	<b>Потребность в пищевых веществах</b>			77		79		335		2350		1,2		700		0		1100		250		12		1,4		0,1		
	<b>Процент удовлетворённости</b>	69,74026		90,87342		84,63880597		89,11276596		89,333333		44,9		12,08571		#ДЕЛ/0!		48,40364		45,28727		104,5833		9,285714		0		

**Десятидневное меню**  
**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения**  
**"Суриковская средняя общеобразовательная школа "**  
**(возраст 7-11 лет)**

№ п/п	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					№ ТК
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
<b>День 7 Вторник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Салат из свежесы с зеленым горошком	60,00	1,17	2,54	4,78	45,78	0,02	2,58	0,00	0,00	17,62	26,41	11,57	0,65	0,00	0,00	81
2	Тёплые рыбные (минтай)	90,00	11,63	7,07	11,03	153,90	0,02	2,25	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	82
3	Картофельное пюре	150,00	3,51	25,07	5,69	261,03	0,02	1,52	0,00	0,00	170,39	109,98	16,65	0,38	0,00	0,00	18
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24
5	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,80	13,20	1,01	0,00	0,00	10
	<b>Итого:</b>	540,00	19,30	35,48	66,20	662,41	0,19	6,35	0,00	0,34	206,02	171,19	41,42	2,04	0,14	0,00	
<b>Обед</b>																	
1	Суп с клецками	200,00	6,71	7,75	19,58	165,19	0,10	12,32	0,00	0,00	24,04	0,00	0,00	1,50	0,14	0,00	25
2	Зразы Школьные	90,00	12,50	15,10	11,60	233,00	0,05	0,00	0,00	0,00	17,81	0,00	24,55	1,52	0,12	0,00	49
3	Рис отварной	150,00	1,43	6,21	31,15	141,63	0,00	0,00	0,00	1,29	0,00	0,00	3,31	0,26	0,00	0,00	65
4	Соус томатный	50,00	0,68	1,95	3,00	31,00	0,02	1,00	0,00	0,00	2,50	0,00	3,50	0,15	0,02	0,00	26
5	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66
6	Хлеб пшеничный	40,00	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05	0,00	0,00	10
7	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	0,00	0,00	13
	<b>Итого:</b>	770,00	27,07	32,57	98,27	807,27	0,37	13,32	0,00	0,84	59,65	102,30	55,46	4,79	0,28	0,00	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка слобная с сахаром	100,00	7,10	8,30	59,40	340,70											пром
2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8	0	0	11
	<b>Итого:</b>	300,00	8,10	8,50	79,60	432,70	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,80	0,00	0,00	
	<b>Норма соли на весь день</b>	3															
	<b>Итого за день</b>	1610,00	54,47	76,55	244,07	1902,38	0,58	23,67	0,00	1,38	279,67	290,49	114,88	7,63	0,42	0,00	
	<b>Потребность в пищевых веществах</b>	77	79	79	335	2350	1,2	60	700	0	1100	1100	250	12	1,4	0,1	
	<b>Процент удовлетворённости</b>	70,74026	96,89873	72,85671642	80,95234043	48,333333	39,45	0	#ДЕЛ/0!	25,42455	26,40818	45,952	63,58333	30	0	0	



**Десятидневное меню**  
**Муниципального казённого образовательного учреждения**  
**"Суриковская средняя общеобразовательная школа "**  
**(возраст 7-11 лет)**

№ п/п	Наименование	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ ТК
		г		г		г		г			ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг				
<b>День 8 Среда</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
1	Макаронь отварные с сыром	200,00		5,90	7,60	37,70	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,70	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76				
2	Бутерброд с маслом сливочным	30/10		1,01	7,81	15,33	0,00	0,00	0,00	72,87	0,00	10,40	0,00	0,35	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	62				
3	Какао на молоке	200,00		3,35	3,52	20,13	0,00	1,94	0,00	141,36	0,00	189,40	0,00	1,15	0,00	105,25	1,15	0,00	0,00	0,00	15				
4	Хлеб пшеничный	40,00		2,40	0,80	16,70	0,13	0,00	0,34	85,70	0,00	0,01	34,80	1,01	0,00	13,20	1,01	0,00	0,00	0,00	10				
5	Яблоко	100,00		0,40	0,40	9,80	0,00	10,00	0,00	44,00	0,00	16,00	0,00	2,70	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	27				
	<b>Итого:</b>	580,00		13,06	20,13	99,66	0,13	12,00	0,34	590,73		227,51	34,80	123,35	5,51	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																									
1	Суп гороховый с гречками	200,00		4,69	4,52	13,36	0,00	4,95	0,00	108,10	0,00	4,76	70,74	1,92	0,00	28,54	1,92	0,00	0,00	0,00	71				
2	Голубцы ленивые	90,00		7,56	7,38	3,60	11,16	0,00	0,00	112,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46				
3	Картофельное пюре	150,00		3,51	25,07	5,69	0,00	1,52	0,00	261,03	0,00	170,39	109,98	0,38	0,00	16,65	0,38	0,00	0,00	0,00	18				
4	Соус томатный	50,00		0,68	1,95	3,00	0,02	1,00	0,00	31,00	0,00	2,50	0,00	0,15	0,00	3,50	0,15	0,02	0,00	0,00	26				
5	Напиток апельсиновый	200,00		0,10	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97				
6	Хлеб пшеничный	40,00		2,40	0,80	16,70	0,13	0,00	0,34	85,70	0,00	0,01	34,80	1,01	0,00	13,20	1,01	0,00	0,00	0,00	10				
7	Хлеб ржаной	40,00		2,60	0,48	1,05	0,07	0,00	0,50	72,40	0,00	14,00	67,20	0,31	0,00	10,00	0,31	0,00	0,00	0,00	13				
	<b>Итого:</b>	770,00		21,54	40,20	51,00	0,22	18,63	0,84	701,73		191,66	282,72	71,89	3,77	0,02	0,00								
<b>Полдник</b>																									
1	Сочень с творогом	90		8,9	10,8	38,2	0	0	0	286		0	0	0	0	0	0	0	0	0	пром				
2	Чай с сахаром	200		0,08	0,01	10,99	0	0	0	56,85		0	0	0	0	0	0	0	0	0	66				
	<b>Итого:</b>	290,00		8,98	10,81	49,19	0,00	0,00	0,00	342,85		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	<b>Норма соли на весь день</b>	3																							
	<b>Итого за день</b>	1640,00		43,58	71,14	199,85	0,35	30,63	0,00	1635,31		419,17	317,52	195,24	9,28	0,02	0,00								
	<b>Потребность в пищевых веществах</b>	77		79	335	2350	1,2	60	700	2350		1100	1100	250	12	1,4	0,1								
	<b>Процент удовлетворённости</b>	56,5974		90,05063	59,65671642	69,58765957	29,166667	51,05	0	#ДЕЛ/0!		38,10636	28,86545	78,096	77,333333	1,428571	0								

**Десятидневное меню**  
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
"Суриковская средняя общеобразовательная школа"  
(возраст 7-11 лет)

№ п/п	Наименование	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминный состав											№ ТК
		г	г					В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Ток	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	Л, мкг	
1	Котлета куриная	90,00	15,50	16,50	10,35	234,05	0,09	0,30	0,00	0,00	0,00	29,05	0,00	0,95	2,67	0,15	0,00	73	
2	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	0,38	64,00	0,62	581,38	0,00	0,00	0,00	0,00	91,11	14,77	0,95	0,80	0,00	0,00	0,00	33	
3	Салат смешанный	50,00	0,42	1,22	1,76	22,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58	
4	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66	
5	Хлеб пшеничный	40,00	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05	0,00	0,00	0,00	10	
<b>Итого:</b>		530,00	19,45	82,80	44,62	1001,68	0,22	0,31	0,00	0,34	120,17	49,87	15,05	4,52	0,15	0,00			

		Обезжиренный творог																	
№ п/п	Наименование	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминный состав											№ ТК
		г	г					В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Ток	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	Л, мкг	
1	Огурец в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	2,94	0,00	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	9	
2	Суп "Рябчик"	200,00	5,07	7,44	11,20	130,74	0,09	11,92	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00	1,28	0,10	0,00	0,00	75	
3	Жаркое по-домашнему	230,00	39,57	10,74	45,93	438,70	0,00	8,97	0,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03	0,00	0,00	0,00	42	
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	
5	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,80	13,20	1,01	0,00	0,00	0,00	10	
6	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	0,00	0,00	0,00	13	
<b>Итого:</b>		770,00	50,65	19,52	104,02	850,32	0,31	23,83	0,00	0,84	73,21	439,00	88,90	6,63	0,11	0,00			

		Полдник																	
№ п/п	Наименование	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминный состав											№ ТК
		г	г					В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Ток	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг	Л, мкг	
1	Бульбод с сыром	50	16	1	70	335,49	0,2	0	0	0	250	0	0	2	0,5	0	0	91	
2	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,66	0	0	128	0	0	0,6	0,14	0	0	23	
3	Банан	100,00	1,50	0,50	8,00	95,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	8	
<b>Итого:</b>		330,00	20,62	4,72	96,70	543,55	0,22	10,66	0,00	0,00	386,00	0,00	0,00	3,20	0,64	0,00	0,00		
<b>Итого за день</b>		1650,00	90,72	107,04	245,34	2395,55	0,75	34,80	0,00	1,18	579,38	488,87	103,95	14,35	0,90	0,00	0,00		
<b>Потребность в пищевых веществах</b>			77	79	335	2350	1,2	60	700	0	1100	1100	250	12	1,4	0,1			
<b>Процент удовлетворённости</b>			117,8182	135,4937	73,2358209	101,9382979	62,5	58	0	#ДЕЛ/0!	52,67091	44,44273	41,58	119,5833	64,28571	0			

**Десятидневное меню**  
**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения**  
**"Сурниковская средняя общеобразовательная школа"**  
**(возраст 7-11 лет)**

№ п/п	Наименование	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества						№ ТК
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	кВтк	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг			
<b>День 10 Пятница</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
1	Тертель мясные	90,00	11,54	12,20	9,40	193,50	0,06	2,34	0,00	0,00	20,83	0,00	18,76	2,06	0,15	0,00	31							
3	Рис отварной	150,00	1,43	6,21	31,15	141,63	0,00	0,00	0,00	1,29	0,00	3,31	0,26	0,00	0,00	65								
8	Соус томатный	50,00	0,68	1,95	3,00	31,00	0,02	1,00	0,00	2,50	0,00	3,50	0,15	0,02	0,00	26								
3	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80	0,00	0,00	11								
4	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	83,70	0,13	0,00	0,34	0,01	34,80	13,20	1,01	0,00	0,00	10								
	<b>Итого:</b>	530,00	17,05	21,36	80,45	543,83	0,23	7,34	0,00	0,54	38,63	51,80	56,77	4,28	0,17	0,00								
<b>Обед</b>																								
1	Огурец в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	2,94	0,00	10,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	9								
2	Шн из свежей капусты с картофелем	200,00	5,78	8,03	2,26	155,77	0,01	11,26	0,00	59,34	0,00	3,68	1,12	0,03	0,00	30								
3	Курица отварная	90,00	18,05	20,67	0,39	256,90	0,05	3,80	74,60	47,10	102,70	4,40	1,20	0,00	0,00	94								
4	Картофель тушеный	150,00	3,15	9,20	22,35	192,00	0,13	12,11	0,00	23,30	0,00	34,99	0,89	0,10	0,00	95								
5	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66								
6	Хлеб пшеничный	40,00	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01	0	0	10								
7	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	14,00	67,20	10,00	0,31	0,00	0,00	13								
	<b>Итого:</b>	780,00	32,48	39,25	54,88	826,40	0,41	30,11	74,60	153,95	204,70	66,27	4,53	0,14	0,00									
<b>Полдник</b>																								
1	Булочка слобная "Посыпушка"	50	1,71	3,93	2,72	163	0	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	пром							
2	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86							
3	Батончик	50,00	3,77	11,93	30,76	245,50	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром.							
	<b>Итого:</b>	300,00	11,28	22,26	41,48	526,50	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	<b>Норма соли на весь день</b>	3																						
	<b>Итого за день</b>	1610,00	60,81	82,87	176,81	1896,73	0,64	38,85	74,60	192,58	256,50	123,04	8,81	0,31	0,00									
	<b>Потребность в пищевых веществах</b>	77	79	79	335	2350	1,2	60	700	1100	1100	250	12	1,4	0,1									
	<b>Процент удовлетворённости</b>	78,97403	104,8987	52,77910448	80,71191489	53,33333	64,75	10,65714	#ДЕЛ/0!	17,50727	23,31818	49,216	73,41667	22,14286	0									