

Согласовано  
 Директор МБОУ "СШ №10"  
 Червогалов А.В.



**Затрак 1-4 кл бюджет 134 руб**

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ юзл	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
<b>Затрак</b>								
Овощи и фрукты	835	Помидоры порционно	60	20,18	14,4	0,66		2,28
Горячее блюдо	334	Макароны запеченные с сыром*	200	43,91	333,6	7,66	13	46,26
Напиток	828	Чай с сахаром*	200	5,41	79,8			19,96
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	30	8,5	70,5	2,37		14,49
Сок, фрукты	975	Мандарины	100	56	38	0,8		7,3
<b>Итого за Затрак</b>			590	134	536,3	11,49	13	90,49
<b>Итого за день</b>			590	134	536,3	11,49	13	90,49

**Комплекс 1-4 кл льгота 336 руб**

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ юзл	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
<b>Затрак</b>								
Овощи и фрукты	835	Помидоры порционно	60	13,05	14,4	0,66		2,28
Горячее блюдо	334	Макароны запеченные с сыром*	200	12,44	333,6	7,66	13	46,26
Напиток	828	Чай с сахаром*	200	6,19	79,8			19,96
Хлеб, мучные изделия	1148	Хлеб ржаной	20	6,15	39,4	1,22		7,98
Сок, фрукты	975	Мандарины	100	96,17	38	0,8		7,5
<b>Итого за Затрак</b>			580	134	505,2	10,34	13	83,98

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ юзл	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
<b>Обед</b>								
Салат, овощи	836	Огурцы свежие порционно	60	16,22	8,4	0,48		1,56
Суп	1113	Суп картофельный с клецками*	200	55,25	104,1	2,02	2	18,96
Второе блюдо	1296	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100	82,12	191,2	13,87	18	4,74
Гарнир	1322,02	Кус-кус с овощами (с маслом раст)	150	18,67	61,7	1,04	5	2,9
Напиток	935,01	Йогурт порционный 2	150	9,64	32,4	3,01	2	5,28
Хлеб, мучные изделия	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	7,28	59,1	1,83		11,97
Хлеб, мучные изделия	861	Ватрушка со сметаной*	50	12,82	7,6	0,31		1,36
<b>Итого за день</b>			1320	336	989,7	32,9	40	110,75

**Комплекс 5-11 кл льгота 336 руб**

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ юзл	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
<b>Затрак</b>								
Овощи и фрукты	835	Помидоры порционно	100	25,2	24	1,1		3,8
Горячее блюдо	334	Макароны запеченные с сыром*	200	32,89	333,6	7,66	13	46,26
Напиток	828	Чай с сахаром*	200	4,05	79,8			19,96
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	30	6,37	70,5	2,37		14,49
Сок, фрукты	975	Мандарины	100	41,92	38	0,8		7,3
<b>Итого за Затрак</b>			630	110,43	545,9	11,93	13	92,01

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ юзл	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
<b>Обед</b>								
Салат, овощи	836	Огурцы свежие порционно	100	28,82	14	0,8		2,6
Суп	1113	Суп картофельный с клецками*	250	39,86	120,1	2,52	3	23,7
Второе блюдо	1296	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100	86,7	191,2	13,87	18	4,74
Гарнир	1322,01	Кус-кус с овощами	180	28,58	74,1	1,23	6	3,48
Напиток	935	Йогурт порционный	180	10,28	69,9	4,01	3	7,05
Хлеб, мучные изделия	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	7,76	59,1	1,83		11,97
Хлеб, мучные изделия	861	Ватрушка со сметаной*	60	23,57	9,1	0,37		1,63
<b>Итого за Обед</b>			860	202	548,9	20,57	27	66,13
<b>Итого за день</b>			1550	336	1103,9	32,87	40	158,77

Согласовано  
Директор МБОУ "СШ №19"

Червогалов А.В.



Субсидия 5-11 кл 44 руб

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ кал	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
-------------	-------------	--------------------	---------	------	--------	---------	--------	--------------

**Завтрак**

Хлеб, мясные изделия	861	Вагрушка со сметаной*	80	35,3	12,1	0,49		2,17
Напитки	1 188	Чай с сахаром	200	8,7	35,9			8,58
<b>Итого за Завтрак</b>			280	44	48	0,49		11,15
<b>Итого за день</b>			280	44	48	0,49		11,15

**Завтрак 5-11 кл за род плату 130 руб**  
(44 руб субсидия, 86 руб род плата)

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ кал	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
-------------	-------------	--------------------	---------	------	--------	---------	--------	--------------

**Завтрак**

овощная диета	835	Помидоры порционно	100	26,59	24	1,1		3,8
Первое блюдо	1 116	Макароны запеченные с сыром	200	48,18	248,4	5,47	11	30,96
Напитки	828	Чай с сахаром*	200	4,27	79,8			19,96
Хлеб, мясные изделия 2	897	Хлеб пшеничный	30	6,72	70,5	2,37		14,49
Сладости	975	Мандарины	100	44,24	38	0,8		7,5
<b>Итого за Завтрак</b>			630	130	460,7	9,74	11	76,71
<b>Итого за день</b>			630	130	460,7	9,74	11	76,71

**Обед ГПД 1-4 кл бюджет 130 руб**

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ кал	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
-------------	-------------	--------------------	---------	------	--------	---------	--------	--------------

**Обед**

Салат, овощная диета	836	Огурцы свежие порционно	60	12,98	8,4	0,48		1,56
Суп	1 113	Суп картофельный с клецками*	200	23,91	104,1	2,02	2	18,96
Второе блюдо	1 296	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100	64,74	191,2	13,87	18	4,74
Гарнир	1 322,01	Кус-кус с овощами	150	17,88	61,7	1,04	5	2,9
Напитки	1 188	Чай с сахаром	200	4,66	35,9			8,98
Хлеб, мясные изделия 2	1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	5,83	59,1	1,83		11,97
<b>Итого за Обед</b>			740	130	460,4	19,24	25	49,11
<b>Итого за день</b>			740	130	460,4	19,24	25	49,11

**Обед 5-11 кл за род плату 160 руб**

Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ кал	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г
-------------	-------------	--------------------	---------	------	--------	---------	--------	--------------

**Обед**

Салат, овощная	836	Огурцы свежие порционно	100	23,31	14	0,8		2,6
Суп	1 113	Суп картофельный с клецками*	250	32,19	130,1	2,52	3	23,7
Второе блюдо	1 296	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100	70,09	191,2	13,87	18	4,74
Гарнир	1 322,01	Кус-кус с овощами	180	23,11	74,1	1,25	6	3,48
Напитки	1 188	Чай с сахаром	200	5,02	35,9			8,98
Хлеб, мясные изделия	1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	6,28	59,1	1,83		11,97
<b>Итого за Обед</b>			860	160	504,4	20,27	27	55,47
<b>Итого за день</b>			860	160	504,4	20,27	27	55,47