

МЕНЮ
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
 5 день 19.05.2023г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	345	Рулет мясной с яйцом	65	249,7	10,4	7,5	3,9
	горячее блюдо	206	Каша пшенная	150	228,6	6,5	6,1	36,9
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	61	0,3	0,1	9,5
	фрукт	574	Хлеб ржаной с сыром	50	108,2	3,4	3,6	16
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	81,9	2,7	0,3	17,2
ВСЕГО завтрак:				500	729,4	23,3	17,6	83,5
Обед	горячее блюдо	345	Рулет мясной с яйцом, маслом	90	345,7	14,4	10,4	5,4
	горячее блюдо	206	Каша пшенная	150	228,6	6,5	6,1	36,9
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	61	0,3	0,1	9,5
	горячее блюдо	98	Свекольник	200	74,6	1,9	3,8	8,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,2	2,3	0,3	14,7
ИТОГО обед:				700	841,9	27,8	21,2	86,9

Меню обучающихся 12-18 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	345	Рулет мясной с яйцом	65	124,8	10,4	7,5	3,9
	горячее блюдо	206	Каша пшенная	200	304,8	8,7	8,1	49,2
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
	фрукт	574	Хлеб ржаной с сыром	50	108,2	3,4	3,6	16
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	81,9	2,7	0,3	17,2
ВСЕГО завтрак:				550	659,7	25,5	19,6	95,8
Обед	горячее блюдо	345	Рулет мясной с яйцом, маслом	100	192	16	11,5	6
	горячее блюдо	206	Каша пшенная	180	274,3	7,9	7,2	44,3
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
	горячее блюдо	98	Свекольник	250	93,3	2,4	4,75	10,4
	хлеб	574	Хлеб ржаной	35	72,1	2,8	0,5	14,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	81,9	2,6	0,3	17,2
ВСЕГО обед:				800	753,6	32	24,35	101,5

Меню обучающихся ОБЗ 7-11 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	345	Рулет мясной с яйцом	65	124,8	10,4	7,5	3,9
	горячее блюдо	206	Каша пшенная	150	228,6	6,5	6,1	36,9

	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
	фрукт	574	Хлеб ржаной с сыром	50	108,2	3,4	3,6	16
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	81,9	2,7	0,3	17,2
ВСЕГО завтрак:				500	583,5	23,3	17,6	83,5
Обед	горячее блюдо	345	Рулет мясной с яйцом, маслом	90	172,8	14,4	10,4	5,4
	горячее блюдо	206	Каша пшенная	150	228,6	6,5	6,1	36,9
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
	горячее блюдо	98	Свекольник	200	74,6	1,9	3,8	8,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,2	2,3	0,3	14,7
ИТОГО обед:				700	648	27,8	21,2	86,9
Полдник	горячее блюдо	550/86	Манник с повидлом	100	213,8	4	3,6	41,3
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
ВСЕГО полдник:				300	251,8	4,2	3,7	50,6

Меню обучающихся ОБЗ 12-18 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углевод-ы
Завтрак	горячее блюдо	279/471	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	427,9	29,2	15,6	42,2
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
	фрукт	82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7
ВСЕГО завтрак:				550	531,9	30	16,3	66,2
Обед	горячее блюдо	345	Рулет мясной с яйцом, маслом	100	192	16	11,5	6
	горячее блюдо	206	Каша пшенная	180	274,3	7,9	7,2	44,3
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
	горячее блюдо	98	Свекольник	250	93,3	2,4	4,75	10,4
	хлеб	574	Хлеб ржаной	35	72,1	2,8	0,5	14,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	81,9	2,6	0,3	17,2
ИТОГО обед:				800	753,6	32	24,35	101,5
Полдник	горячее блюдо	550/86	Манник с повидлом	150	310,3	6,8	6,2	56,8
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
ВСЕГО полдник:				350	348,3	7	6,3	66,1

Исп. Краюхина Л.В.