

## МЕНЮ

## МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский

5 день 19.09.2025г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

| Прием пищи | Наименование блюда     | Вес блюда, г. | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергетическа<br>я ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------|---------------|-------|-------|--------------|-----------------------------|-------------|
| Завтрак    | Овощи свежие           | 70            | 0,49  | 0,07  | 1,3          | 7,7                         | 148         |
|            | Рулет мясной с яйцом   | 65            | 0,3   | 7,5   | 3,9          | 124,8                       | ТТК 2       |
|            | Каша пшенная           | 100           | 4,3   | 4,1   | 24,6         | 152,4                       | 206         |
|            | Чай с сахаром, лимоном | 200           | 0,3   | 0,1   | 9,5          | 40                          | 459         |
|            | Сыр                    | 10            | 0,01  | 3     | 0            | 35,8                        | пром.       |
|            | Хлеб ржаной            | 20            | 1,6   | 0,3   | 8            | 41,2                        | 574         |
|            | Хлеб пшеничный         | 35            | 2,7   | 0,3   | 17,2         | 81,9                        | 573         |
| ИТОГО:     |                        | 500           | 9,7   | 15,37 | 64,5         | 483,8                       |             |

2 смена

| Прием пищи | Наименование блюда       | Вес блюда, г. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическа<br>я ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------|---------------|-------|-------|----------|-----------------------------|-------------|
| Обед       | Свекольник               | 250           | 2,3   | 4,7   | 10,3     | 93,3                        | 98          |
|            | Запеканка мясная с яйцом | 90            | 0,4   | 10,4  | 5,4      | 172,8                       | ТТК 2       |
|            | Масло сливочное          | 6             | 0,04  | 4,3   | 0,08     | 39,7                        | 79          |
|            | Каша пшенная             | 150           | 6,45  | 6,15  | 36,9     | 228,6                       | 206         |
|            | Сок                      | 200           | 1     | 0,2   | 20,2     | 86                          | 501         |
|            | Сыр                      | 15            | 0,01  | 10,5  | 6        | 108,9                       | пром.       |
|            | Хлеб ржаной              | 30            | 2,4   | 0,5   | 12       | 61,8                        | 574         |
|            | Хлеб пшеничный           | 50            | 3,9   | 0,4   | 24,6     | 117                         | 573         |
| ИТОГО:     |                          | 791           | 16,5  | 37,15 | 115,48   | 908,1                       |             |

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

| Прием пищи | Наименование блюда       | Вес блюда, г. | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Завтрак    | Овощи свежие             | 70            | 0,49         | 0,07         | 1,3          | 7,7                     | 148         |
|            | Запеканка мясная с яйцом | 65            | 0,3          | 7,5          | 3,9          | 124,8                   | ТТК 2       |
|            | Масло сливочное          | 5             | 0,04         | 3,6          | 0,07         | 33,05                   | 79          |
|            | Каша пшенная             | 110           | 4,7          | 4,51         | 27,06        | 167,6                   | 206         |
|            | Чай с сахаром, лимоном   | 200           | 0,3          | 0,1          | 9,5          | 40                      | 459         |
|            | Сыр                      | 15            | 0,01         | 4,5          | 0            | 53,7                    | пром.       |
|            | Хлеб ржаной              | 45            | 3,6          | 0,7          | 18,1         | 92,7                    | 574         |
|            | Хлеб пшеничный           | 40            | 3            | 0,3          | 19,7         | 93,6                    | 573         |
| ИТОГО:     |                          | <b>550</b>    | <b>12,44</b> | <b>21,28</b> | <b>79,63</b> | <b>613,15</b>           |             |

2 смена

| Прием пищи  | Наименование блюда           | Вес блюда, г. | Белки     | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------|------------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Обед        | Рулет мясной с яйцом, маслом | 100           | 16        | 11,5         | 6            | 192                     | 345         |
|             | Каша пшенная                 | 180           | 7,9       | 7,2          | 44,3         | 274,3                   | 206         |
|             | Чай с сахаром, лимоном       | 200           | 0,3       | 0,1          | 9,5          | 40                      | 459         |
|             | Свекольник                   | 250           | 2,4       | 4,75         | 10,4         | 93,3                    | 98          |
|             | Хлеб ржаной                  | 35            | 2,8       | 0,5          | 14,1         | 72,1                    | 574         |
|             | Хлеб пшеничный               | 35            | 2,6       | 0,3          | 17,2         | 81,9                    | 573         |
| ИТОГО обед: |                              | <b>800</b>    | <b>32</b> | <b>24,35</b> | <b>101,5</b> | <b>753,6</b>            |             |

Меню обучающихся ОВЗ 7-11 лет:

1 смена

| Прием пищи     | Наименование блюда                      | Вес блюда, г. | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Завтрак        | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150           | 21,2        | 0,5         | 68,3        | 330,9                   | 279/471     |
|                | Чай с сахаром                           | 200           | 0,2         | 0,1         | 9,3         | 38                      | 457         |
|                | Фрукт                                   | 150           | 0,6         | 0,6         | 14,7        | 66                      | 82          |
| ИТОГО завтрак: |                                         | <b>500</b>    | <b>22</b>   | <b>1,2</b>  | <b>92,3</b> | <b>434,9</b>            |             |
| Обед           | Рулет мясной с яйцом, маслом            | 90            | 14,4        | 10,4        | 5,4         | 172,8                   | 345         |
|                | Каша пшенная                            | 150           | 6,5         | 6,1         | 36,9        | 228,6                   | 206         |
|                | Чай с сахаром, лимоном                  | 200           | 0,3         | 0,1         | 9,5         | 40                      | 459         |
|                | Свекольник                              | 200           | 1,9         | 3,8         | 8,3         | 74,6                    | 98          |
|                | Хлеб ржаной                             | 30            | 2,4         | 0,5         | 12,1        | 61,8                    | 574         |
|                | Хлеб пшеничный                          | 30            | 2,3         | 0,3         | 14,7        | 70,2                    | 573         |
| ИТОГО обед:    |                                         | <b>700</b>    | <b>27,8</b> | <b>21,2</b> | <b>86,9</b> | <b>648</b>              |             |

2 смена

| Прием пищи     | Наименование блюда           | Вес блюда, г. | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Обед           | Рулет мясной с яйцом, маслом | 90            | 14,4        | 10,4        | 5,4         | 172,8                   | 345         |
|                | Каша пшенная                 | 150           | 6,5         | 6,1         | 36,9        | 228,6                   | 206         |
|                | Чай с сахаром, лимоном       | 200           | 0,3         | 0,1         | 9,5         | 40                      | 459         |
|                | Свекольник                   | 200           | 1,9         | 3,8         | 8,3         | 74,6                    | 98          |
|                | Хлеб ржаной                  | 30            | 2,4         | 0,5         | 12,1        | 61,8                    | 574         |
|                | Хлеб пшеничный               | 30            | 2,3         | 0,3         | 14,7        | 70,2                    | 573         |
| ИТОГО обед:    |                              | <b>700</b>    | <b>27,8</b> | <b>21,2</b> | <b>86,9</b> | <b>648</b>              |             |
| Полдник        | Манник с повидлом            | 100           | 4           | 3,6         | 41,3        | 213,8                   | 550/86      |
|                | Чай с сахаром                | 200           | 0,2         | 0,1         | 9,3         | 38                      | 457         |
| ИТОГО полдник: |                              | <b>300</b>    | <b>4,2</b>  | <b>3,7</b>  | <b>50,6</b> | <b>251,8</b>            |             |

Меню обучающихся ОВЗ 12 лет и старше:

1 смена

| Прием пищи     | Наименование блюда                      | Вес блюда, г. | Белки     | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Завтрак        | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 200           | 29,2      | 15,6         | 42,2         | 427,9                   | 279/471     |
|                | Чай с сахаром                           | 200           | 0,2       | 0,1          | 9,3          | 38                      | 457         |
|                | Фрукт                                   | 150           | 0,6       | 0,6          | 14,7         | 66                      | 82          |
| ИТОГО завтрак: |                                         | <b>550</b>    | <b>30</b> | <b>16,3</b>  | <b>66,2</b>  | <b>531,9</b>            |             |
| Обед           | Рулет мясной с яйцом, маслом            | 100           | 16        | 11,5         | 6            | 192                     | 345         |
|                | Каша пшенная                            | 180           | 7,9       | 7,2          | 44,3         | 274,3                   | 206         |
|                | Чай с сахаром, лимоном                  | 200           | 0,3       | 0,1          | 9,5          | 40                      | 459         |
|                | Свекольник                              | 250           | 2,4       | 4,75         | 10,4         | 93,3                    | 98          |
|                | Хлеб ржаной                             | 35            | 2,8       | 0,5          | 14,1         | 72,1                    | 574         |
|                | Хлеб пшеничный                          | 35            | 2,6       | 0,3          | 17,2         | 81,9                    | 573         |
| ИТОГО обед:    |                                         | <b>800</b>    | <b>32</b> | <b>24,35</b> | <b>101,5</b> | <b>753,6</b>            |             |

2 смена

| Прием пищи     | Наименование блюда           | Вес блюда, г. | Белки     | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Обед           | Рулет мясной с яйцом, маслом | 100           | 16        | 11,5         | 6            | 192                     | 345         |
|                | Каша пшенная                 | 180           | 7,9       | 7,2          | 44,3         | 274,3                   | 206         |
|                | Чай с сахаром, лимоном       | 200           | 0,3       | 0,1          | 9,5          | 40                      | 459         |
|                | Свекольник                   | 250           | 2,4       | 4,75         | 10,4         | 93,3                    | 98          |
|                | Хлеб ржаной                  | 35            | 2,8       | 0,5          | 14,1         | 72,1                    | 574         |
|                | Хлеб пшеничный               | 35            | 2,6       | 0,3          | 17,2         | 81,9                    | 573         |
| ИТОГО обед:    |                              | <b>800</b>    | <b>32</b> | <b>24,35</b> | <b>101,5</b> | <b>753,6</b>            |             |
| Полдник        | Манник с повидлом            | 150           | 6,8       | 6,2          | 56,8         | 310,3                   | 550/86      |
|                | Чай с сахаром                | 200           | 0,2       | 0,1          | 9,3          | 38                      | 457         |
| ИТОГО полдник: |                              | <b>350</b>    | <b>7</b>  | <b>6,3</b>   | <b>66,1</b>  | <b>348,3</b>            |             |

Исп. Краюхина Л.В.