

**МЕНЮ****МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**

4 день 20.11.2025г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

| Прием пищи | Наименование блюда              | Вес блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Завтрак    | Фрукт                           | 200          | 0,01        | 0,5         | 19,6        | 88                      | пром.       |
|            | Жаркое домашнему с филе куриным | 200          | 0,1         | 14,3        | 25,8        | 315                     | ТТК 1       |
|            | Кофейный напиток с молоком      | 200          | 0,01        | 2,5         | 13,6        | 88                      | ТТК 3       |
|            | Хлеб ржаной                     | 15           | 1,2         | 0,2         | 6           | 30,9                    | 574         |
|            | Хлеб пшеничный                  | 15           | 1,1         | 0,1         | 7,4         | 35,1                    | 573         |
| ИТОГО:     |                                 | <b>630</b>   | <b>2,42</b> | <b>17,6</b> | <b>72,4</b> | <b>557</b>              |             |

2 смена

| Прием пищи | Наименование блюда              | Вес блюда, г | Белки       | Жиры      | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
| Обед       | Фрукт                           | 200          | 0,01        | 0,5       | 19,6         | 88                      | пром.       |
|            | Овощи свежие                    | 100          | 0,6         | 0,1       | 1,9          | 11                      | 148         |
|            | Жаркое домашнему с филе куриным | 200          | 0,1         | 14,3      | 25,8         | 315                     | ТТК 1       |
|            | Кофейный напиток с молоком      | 200          | 0,01        | 5         | 21,6         | 156,2                   | ТТК 3       |
|            | Хлеб ржаной                     | 40           | 3,2         | 0,7       | 16           | 82,4                    | 574         |
|            | Хлеб пшеничный                  | 50           | 3,9         | 0,4       | 24,6         | 117                     | 573         |
| ИТОГО:     |                                 | <b>790</b>   | <b>7,82</b> | <b>21</b> | <b>109,5</b> | <b>769,6</b>            |             |

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

| Прием пищи | Наименование блюда                 | Вес блюда, г | Белки       | Жиры         | Углеводы  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------|-------------------------|-------------|
| Завтрак    | Фрукт                              | 200          | 0,01        | 0,5          | 19,6      | 88                      | пром.       |
|            | Жаркое по-домашнему с филе куриным | 200          | 0,1         | 14,3         | 25,8      | 315                     | ТТК 1       |
|            | Овощи свежие                       | 70           | 0,49        | 0,07         | 1,3       | 7,7                     | 148         |
|            | Кофейный напиток с молоком         | 200          | 0,01        | 2,5          | 13,6      | 88                      | ТТК 3       |
|            | Хлеб ржаной                        | 15           | 1,2         | 0,2          | 6         | 30,9                    | 574         |
|            | Хлеб пшеничный                     | 40           | 3           | 0,3          | 19,7      | 93,6                    | 573         |
| ИТОГО:     |                                    | <b>725</b>   | <b>4,81</b> | <b>17,87</b> | <b>86</b> | <b>623,2</b>            |             |

2 смена

| Прием пищи  | Наименование блюда                 | Вес блюда, г | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Обед        | Фрукт                              | 200          | 0,8         | 0,8          | 19,6         | 88                      | 82          |
|             | Огурец свежий                      | 100          | 0,7         | 0,1          | 1,9          | 11                      | 148         |
|             | Жаркое по-домашнему с филе куриным | 260          | 48,3        | 55,8         | 167,1        | 1037,1                  | утв.        |
|             | Чай с сахаром                      | 200          | 0,2         | 0,1          | 9,3          | 38                      | 457         |
|             | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,6         | 0,3          | 8            | 41,2                    | 574         |
|             | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,5         | 0,16         | 9,8          | 46,8                    | 573         |
| ИТОГО обед: |                                    | <b>800</b>   | <b>53,1</b> | <b>57,26</b> | <b>215,7</b> | <b>1262,1</b>           |             |

Меню обучающихся ОВЗ 7-11 лет:

1 смена

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес блюда, г | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Завтрак        | Каша манная молочная               | 250          | 7,6         | 8            | 38,1         | 254,9                   | 230         |
|                | Чай с молоком                      | 200          | 1,6         | 1,3          | 11,5         | 64                      | 460         |
|                | Бутерброд с маслом                 | 50           | 2,4         | 14,8         | 15           | 202                     | 70          |
| ИТОГО завтрак: |                                    | <b>500</b>   | <b>11,6</b> | <b>24,1</b>  | <b>64,6</b>  | <b>520,9</b>            |             |
| Обед           | Фрукт                              | 200          | 0,8         | 0,8          | 19,6         | 88                      | 82          |
|                | Огурец свежий                      | 60           | 0,4         | 0,1          | 1,1          | 6,6                     | 148         |
|                | Жаркое по-домашнему с филе куриным | 240          | 26,1        | 51,5         | 135,8        | 865                     | утв.        |
|                | Чай с сахаром                      | 180          | 0,2         | 0,1          | 8,4          | 34,2                    | 457         |
|                | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,6         | 0,3          | 8            | 41,2                    | 574         |
|                | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,5         | 0,16         | 9,8          | 46,8                    | 573         |
| ИТОГО обед:    |                                    | <b>720</b>   | <b>30,6</b> | <b>52,96</b> | <b>182,7</b> | <b>1081,8</b>           |             |

2 смена

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес блюда, г | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Обед           | Фрукт                              | 200          | 0,8         | 0,8          | 19,6         | 88                      | 82          |
|                | Огурец свежий                      | 60           | 0,4         | 0,1          | 1,1          | 6,6                     | 148         |
|                | Жаркое по-домашнему с филе куриным | 240          | 26,1        | 51,5         | 135,8        | 865                     | утв.        |
|                | Чай с сахаром                      | 180          | 0,2         | 0,1          | 8,4          | 34,2                    | 457         |
|                | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,6         | 0,3          | 8            | 41,2                    | 574         |
|                | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,5         | 0,16         | 9,8          | 46,8                    | 573         |
| ИТОГО обед:    |                                    | <b>720</b>   | <b>30,6</b> | <b>52,96</b> | <b>182,7</b> | <b>1081,8</b>           |             |
| Полдник        | Пирожок печеный с капустой         | 100          | 8,2         | 6,6          | 50           | 292,2                   | 533         |
|                | Какао с молоком                    | 200          | 3,3         | 2,9          | 13,8         | 94                      | 462         |
| ИТОГО полдник: |                                    | <b>300</b>   | <b>11,5</b> | <b>9,5</b>   | <b>63,8</b>  | <b>386,2</b>            |             |

Меню обучающихся ОВЗ 12-18 лет:

1 смена

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес блюда, г | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Завтрак        | Каша манная молочная               | 250          | 7,6         | 8            | 38,1         | 254,9                   | 230         |
|                | Чай с молоком                      | 200          | 1,6         | 1,3          | 11,5         | 64                      | 460         |
|                | Пряник                             | 50           | 0,2         | 0,03         | 86           | 49,2                    | пром.       |
|                | Бутерброд с маслом                 | 50           | 2,4         | 14,8         | 15           | 202                     | 70          |
| ИТОГО завтрак: |                                    | <b>550</b>   | <b>11,8</b> | <b>24,13</b> | <b>150,6</b> | <b>570,1</b>            |             |
| Обед           | Фрукт                              | 200          | 0,8         | 0,8          | 19,6         | 88                      | 82          |
|                | Огурец свежий                      | 100          | 0,7         | 0,1          | 1,9          | 11                      | 148         |
|                | Жаркое по-домашнему с филе куриным | 260          | 48,3        | 55,8         | 167,1        | 1052                    | утв.        |
|                | Чай с сахаром                      | 200          | 0,2         | 0,1          | 9,3          | 38                      | 457         |
|                | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,6         | 0,3          | 8            | 41,2                    | 574         |
|                | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,5         | 0,16         | 9,8          | 46,8                    | 573         |
| ИТОГО обед:    |                                    | <b>800</b>   | <b>53,1</b> | <b>57,26</b> | <b>215,7</b> | <b>1277</b>             |             |

2 смена

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес блюда, г | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Обед           | Фрукт                              | 200          | 0,8         | 0,8          | 19,6         | 88                      | 82          |
|                | Огурец свежий                      | 100          | 0,7         | 0,1          | 1,9          | 11                      | 148         |
|                | Жаркое по-домашнему с филе куриным | 260          | 48,3        | 55,8         | 167,1        | 1052                    | утв.        |
|                | Чай с сахаром                      | 200          | 0,2         | 0,1          | 9,3          | 38                      | 457         |
|                | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,6         | 0,3          | 8            | 41,2                    | 574         |
|                | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,5         | 0,16         | 9,8          | 46,8                    | 573         |
| ИТОГО обед:    |                                    | <b>800</b>   | <b>53,1</b> | <b>57,26</b> | <b>215,7</b> | <b>1277</b>             |             |
| Полдник        | Пирожок печеный с капустой         | 60           | 4,9         | 4            | 30           | 175,3                   | 533         |
|                | Йогурт                             | 90           | 0,5         | 3,2          | 8,7          | 51,1                    | пром.       |
|                | Какао с молоком                    | 200          | 3,3         | 2,9          | 13,8         | 94                      | 462         |
| ИТОГО полдник: |                                    | <b>350</b>   | <b>8,7</b>  | <b>10,1</b>  | <b>52,5</b>  | <b>320,4</b>            |             |

Исп. Краюхина Л.В.