

Зав. производст ЛДиректор МАОУ СОШ № 4 М

МЕНЮ
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
7 день 23.12.2025г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Котлета рыбная	70	9	1,1	7	74	307
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Фрукт	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
ИТОГО:		680	18,41	8,4	82,2	483	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,6	200,25	139
	Котлета рыбная	90	11,6	1,4	9	95,1	307
	Овощи свежие	100	0,6	0,1	1,9	11	148
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Фрукт	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:		815	22,15	12,41	88,47	559,55	

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная	70	9	1,1	7	74	307
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Фрукт	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
ИТОГО завтрак:		680	18,41	8,4	82,2	483	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета рыбная с маслом	110	14,1	1,7	11	116,3	307
	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
ИТОГО обед:		800	27,9	11,7	102,5	626,3	

Меню обучающихся ОВЗ 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9,1	8,1	44,2	286,1	232
	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:		500	13,1	24,2	70,7	552,1	
Обед	Котлета рыбная с маслом	90	11,6	1,4	9	95,1	307
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:		700	22,9	9,2	81,4	498,3	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Котлета рыбная с маслом	90	11,6	1,4	9	95,1	307
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:		700	22,9	9,2	81,4	498,3	
Полдник	Пирожок печеный с мясом и рисом	100	8,2	6,6	50	292,2	533
	Кисель	200	0	0	15	60	484
ИТОГО полдник:		300	8,2	6,6	65	352,2	

Меню обучающихся ОВЗ 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9,1	8,1	44,2	286,1	232
	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,8	267
	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:		550	19,5	30	71,1	630,9	
Обед	Котлета рыбная с маслом	110	14,1	1,7	11	116,3	307
	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
ИТОГО обед:		800	27,5	11,7	91,7	580,3	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Котлета рыбная с маслом	110	4,1	1,7	11	116,3	307
	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
ИТОГО обед:		800	17,5	11,7	91,7	580,3	
Полдник	Пирожок печенный с мясом и рисом	60	4,9	4	30	175,3	533
	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Кисель	200	0	0	15	60	484
ИТОГО полдник:		350	5,4	7,2	53,7	286,4	

Исп. Краюхина Л.В.