

МЕНЮ
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
 1 день 12.01.2026г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	4,27	2,45	51,1	18
	Биточки куриные	62	12,4	11,2	6,6	176,3	372
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	Рагу из овощей	100	2,5	3,5	10	81,5	176
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО:		522	23,24	23,77	77,12	614,25	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,8	113
	Биточки куриные	90	18	16,3	9,6	255,9	372
	Масло сливочное	6	0,04	4,3	0,08	39,7	79
	масло сливочное						
	Рагу из овощей	200	5	7	20	163	176
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	24,6	117	573
ИТОГО:		826	32,94	32	94,18	794,2	

Меню обучающихся 12-18 лет:
1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	4,27	2,45	51,1	18
	Биточки куриные	62	12,4	11,2	6,6	176,3	372
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное						
	Рагу из овощей	150	3,75	5,25	15	122,25	176
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО:		572	24,49	25,52	82,12	655	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,8	113
	Биточки куриные с маслом	100	20	18	10,8	284,3	372
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	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:		800	35,7	28,2	105,5	816,5	

Меню обучающихся ОБЗ 7-11 лет:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	250	8,8	8,1	40,4	269,8	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
ИТОГО завтрак:		500	14	25,4	69	559,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	56,6	113
	Биточки куриные с маслом	90	18	16,2	9,63	255,9	372
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,5	184,5	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	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:		700	31,38	24,84	92,29	715	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	56,6	113
	Биточки куриные с маслом	90	18	16,2	9,63	255,9	372
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,5	184,5	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	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:		700	31,38	24,84	92,29	715	
Полдник	Булочка "Вьюшка" с маком	100	8	2,8	47,8	248	545
	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
ИТОГО полдник:		300	9,6	4,1	59,3	312	

Меню обучающихся ОБЗ 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	250	8,8	8,1	40,4	269,8	227
	Печенье	50	11,6	0,02	23,2	44,6	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	50	2,3	15,7	14,3	208,6	69

ИТОГО завтрак:		550	25,5	26,32	91,5	611	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,8	113
	Биточки куриные с маслом	100	20	18	10,8	284,3	372
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	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:		800	35,7	28,2	105,5	816,5	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,8	113
	Биточки куриные с маслом	100	20	18	10,8	284,3	372
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	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:		800	35,7	28,2	105,5	816,5	
Полдник	Булочка "Вьюшка" с маком	60	4,8	1,7	28,7	148,8	545
	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
ИТОГО полдник:		350	6,9	6,2	48,9	263,9	

Исп. Краюхина Л.В.