

МЕНЮ**МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**

5 день 16.01.2026г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа 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 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:		550	12,44	21,28	79,63	613,15	

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:		800	32	24,35	101,5	753,6	

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:		500	22	1,2	92,3	434,9	
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:		700	27,8	21,2	86,9	648	

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:		700	27,8	21,2	86,9	648	
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:		300	4,2	3,7	50,6	251,8	

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:		550	30	16,3	66,2	531,9	
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:		800	32	24,35	101,5	753,6	

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:		800	32	24,35	101,5	753,6	
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:		350	7	6,3	66,1	348,3	

Исп. Краюхина Л.В.