

МЕНЮ**МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**

6 день 19.01.2026 г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Икра кабачковая	70	0,01	1,8	1,5	23,6	пром.
	Котлета "Школьная"	65	10	7,2	8,6	138,5	347
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	Каша гречневая рассып.	100	4,3	4,1	24,6	152,4	202
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	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:		500	20,05	17,6	81,77	565,55	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	122
	Котлета "Школьная"	90	13,8	10	11,9	191,8	347
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	Каша гречневая рассып.	150	6,45	6,15	36,9	228,6	202
	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 обед:		775	36,89	32,25	115,67	898,25	

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак			0,01	1,8	1,5		
	Котлета "Школьная"	65	10	7,2	8,6	138,5	347
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	Каша гречневая рассып.	150	8,5	6,3	37,7	242,2	202
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок						
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО завтрак:		560	24,95	19,9	99,77	678,75	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Котлета "Школьная" с маслом	100	15,3	11	13,3	213	347
	Каша гречневая	180	10,2	7,6	45,3	290,6	202
	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	34,8	23,8	122,3	841,4	

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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78,2	129
	Котлета "Школьная" с маслом	90	13,8	9,9	12	191,7	347
	Каша гречневая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	202
	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	30,3	20,6	106,5	730,1	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78,2	129
	Котлета "Школьная" с маслом	90	13,8	9,9	12	191,7	347
	Каша гречневая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	202
	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	30,3	20,6	106,5	730,1	
Полдник	Пирожок печенный с яблоками	100	8,2	6,6	50	292,2	533
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		300	8,4	6,7	59,3	330,2	

Меню обучающихся ОВЗ 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			29,2	15,6	42,2		
	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	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Котлета "Школьная" с маслом	100	15,3	11	13,3	213	347
	Каша гречневая	180	10,2	7,6	45,3	290,6	202
	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	34,8	23,8	122,3	841,4	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Котлета "Школьная" с маслом	100	15,3	11	13,3	213	347
	Каша гречневая	180	10,2	7,6	45,3	290,6	202
	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	34,8	23,8	122,3	841,4	
Полдник	Пирожок печенный с яблоками	60	4,9	4	30	175,3	533
	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		350	5,6	7,3	48	264,4	

Исп. Краюхина Л.В.