

МЕНЮ

МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский

8 день 21.01.2026 г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

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
	Печень по-строгановски	80	15,6	7,5	6,1	154,4	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	184,5	256
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Сыр	10	0,01	3	0	35,8	пром.
ИТОГО завтрак:		555	24,71	15,94	66,4	516,8	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	116
	Печень по-строгановски	90	17,55	8,4	6,9	173,7	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	184,5	256
	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
	Сыр	20	0,02	14	8	145,2	пром.
ИТОГО обед:		790	32,37	33	107,6	842,2	

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
	Печень по-строгановски	80	15,6	7,5	6,1	154,4	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	184,5	256
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Сыр	15	0,01	4,5	0	53,7	пром.
ИТОГО завтрак:		570	25,9	17,61	72,6	565,8	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	116
	Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6	35,4	221,4	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	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	33,6	20,74	90,5	683,4	

Меню обучающихся ОВЗ 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшениная молочная	250	9,1	9,1	43,6	292,2	235
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	576
ИТОГО завтрак:		500	13,1	10,7	78,6	460,7	
Обед	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	116
	Печень по-строгановски	90	17,6	8,5	6,8	173,7	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	184,5	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	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	29,6	17,94	78,2	590,4	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	116
	Печень по-строгановски	90	17,6	8,5	6,8	173,7	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	184,5	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	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	29,6	17,94	78,2	590,4	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	13,3	7,9	27,2	233,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		300	13,5	8	36,5	271,9	

Меню обучающихся ОВЗ 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	9,1	9,1	43,6	292,2	235
	Конфета	50	0,02	0,03	85	96,2	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	576
ИТОГО завтрак:		550	13,12	10,73	163,6	556,9	
Обед	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	116
	Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6	35,4	221,4	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	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	33,6	20,74	90,5	683,4	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	116
	Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6	35,4	221,4	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	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	33,6	20,74	90,5	683,4	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,2	11,8	34,7	330,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		350	21,4	11,9	44	368,9	

Исп. Краюхина Л.В.