

Зав. производств

Директор МАОУ СОШ № 4

МЕНЮ**МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**

9 день 22.01.2026 г.

Меню обучающихся 7-11 лет:**1 смена**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Плов из мяса	200	16,3	18,2	34,6	368	330
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО завтрак:		555	21,21	21,3	75,8	591,5	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,4	6	68,5	93
	Овощи свежие	100	0,6	0,1	1,9	11	148
	Плов из мяса	200	16,3	18,2	34,6	368	330
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	5	21,6	156,2	ТТК 3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	24,6	117	573
ИТОГО обед:		830	24,51	28,6	100,7	782,5	

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Плов из мяса	200	16,3	18,2	34,6	368	330
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО:		555	21,21	21,3	75,8	591,5	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,4	6	68,5	93
	Плов из мяса	270	22	24,6	46,8	496,8	330
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:		800	32,3	32,4	102,1	829,3	

Меню обучающихся ОБЗ 7-11 лет:
1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	268
	Овощи свежие	40	0,3	0,04	0,8	4,4	148
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	60	2,7	18,9	17,1	250,3	69
ИТОГО завтрак:		500	23,5	48,04	36	668,7	
Обед	Борщ из свежей капусты	200	1	3,5	4,8	54,8	93
	Плов из мяса	240	19,6	21,9	41,6	441,6	330
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465
	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	29,3	28,6	94,3	751,6	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Борщ из свежей капусты	200	1	3,5	4,8	54,8	93
	Плов из мяса	240	19,6	21,9	41,6	441,6	330
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465
	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	29,3	28,6	94,3	751,6	
Полдник	Шанежка картофельная	100	9,7	9	45,5	301,7	540
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		300	9,9	9,1	54,8	339,7	

Меню обучающихся ОБЗ 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	230	19,8	30,1	5	368	268
	Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	60	2,7	18,9	17,1	250,3	69
ИТОГО завтрак:		550	26,2	52	37	718,9	
Обед	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,4	6	68,5	93
	Плов из мяса	270	22	24,6	46,8	496,8	330
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:		800	32,3	32,4	102,1	829,3	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,4	6	68,5	93
	Плов из мяса	270	22	24,6	46,8	496,8	330
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:		800	32,3	32,4	102,1	829,3	
Полдник	Шанежка картофельная	60	5,8	5,4	27,3	181	540
	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	6,5	8,7	45,3	270,1	

Исп. Краюхина Л.В.