

МЕНЮ
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
 4 день 29.01.2026г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Фрукт	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	0,1	14,3	25,8	315	ТТК 1
	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	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573
ИТОГО:		630	2,42	17,6	72,4	557	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Фрукт	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	Овощи свежие	100	0,6	0,1	1,9	11	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	0,1	14,3	25,8	315	ТТК 1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	5	21,6	156,2	ТТК 3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	24,6	117	573
ИТОГО:		790	7,82	21	109,5	769,6	

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Фрукт	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	0,1	14,3	25,8	315	ТТК 1
	Овощи свежие	70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	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:		725	4,81	17,87	86	623,2	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	260	48,3	55,8	167,1	1037,1	утв.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
ИТОГО обед:		800	53,1	57,26	215,7	1262,1	

Меню обучающихся ОВЗ 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,6	8	38,1	254,9	230
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
ИТОГО завтрак:		500	11,6	24,1	64,6	520,9	
Обед	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	240	26,1	51,5	135,8	865	утв.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
ИТОГО обед:		720	30,6	52,96	182,7	1081,8	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	240	26,1	51,5	135,8	865	утв.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
ИТОГО обед:		720	30,6	52,96	182,7	1081,8	
Полдник	Пирожок печеный с капустой	100	8,2	6,6	50	292,2	533
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
ИТОГО полдник:		300	11,5	9,5	63,8	386,2	

Меню обучающихся ОВЗ 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,6	8	38,1	254,9	230
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Пряник	50	0,2	0,03	86	49,2	пром.
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
ИТОГО завтрак:		550	11,8	24,13	150,6	570,1	
Обед	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	260	48,3	55,8	167,1	1052	утв.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
ИТОГО обед:		800	53,1	57,26	215,7	1277	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	260	48,3	55,8	167,1	1052	утв.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
ИТОГО обед:		800	53,1	57,26	215,7	1277	
Полдник	Пирожок печеный с капустой	60	4,9	4	30	175,3	533
	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
ИТОГО полдник:		350	8,7	10,1	52,5	320,4	

Исп. Краюхина Л.В.