

МЕНЮ
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
2 день 10.03.2026г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Рыба, запеченная в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129	300
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	574
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Фрукт	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
ИТОГО:		720	29,01	14,4	69	526	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Рыба, запеченная в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129	300
	Пюре картофельное	170	4	6,8	9,9	119	377
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,5	140,4	573
	Фрукт	250	0,01	0,6	24,5	110	пром.
ИТОГО:		850	33,71	16	102,3	695,4	

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Рыба, запеченная в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129	300
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	574
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Фрукт	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
ИТОГО:		720	29,01	14,4	69	526	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Котлета мясная с маслом	100	17,6	12,3	15	243	339
	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	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	30,1	23,46	77,1	640,6	

Меню обучающихся ОБЗ 7-11 лет

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,1	6,4	26,9	186	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка сдобная	100	8,8	7,8	48	298,3	541
ИТОГО завтрак:		500	14,1	14,3	84,2	522,3	
Обед	Котлета мясная с маслом	90	15,8	11,1	13,5	218,7	339
	Помидор свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	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	27,2	21,06	73,1	590,9	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Котлета мясная с маслом	90	15,8	11,1	13,5	218,7	339
	Помидор свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	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	27,2	21,06	73,1	590,9	
Полдник	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100	12,7	6,3	11,1	231,6	285/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		300	12,9	6,4	20,4	269,6	

Меню обучающихся ОБЗ от 12 лет

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	250	6,3	8	33,7	232,4	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка сдобная	100	8,8	7,8	48	298,3	541
ИТОГО завтрак:		550	15,3	15,9	91	568,7	
Обед	Котлета мясная с маслом	100	17,6	12,3	15	243	339
	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	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	30,1	23,46	77,1	640,6	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Котлета мясная с маслом	100	17,6	12,3	15	243	339
	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	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	30,1	23,46	77,1	640,6	
Полдник	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	20,2	9	41,5	326,9	285/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		350	20,4	9,1	50,8	364,9	