

МЕНЮ**МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**

3 день 11.03.2026г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Гуляш мясной	85	17	16,6	2,8	219,3	327
	Кукуруза консервированная	70	2	2,53	3,5	44,7	157
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	3,1	24,4	135,4	205
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
ИТОГО:		500	25,5	22,83	71,1	583,1	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,8	104
	Кукуруза консервированная	70	2	2,53	3,5	44,7	157
	Гуляш мясной	90	18	17,6	3	232,2	327
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,65	36,6	203,1	205
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	24,6	117	573
ИТОГО:		840	32	30,28	103,6	804,6	

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Гуляш мясной	85	17	16,6	2,8	219,3	327
	Кукуруза консервированная	70	2	2,53	3,5	44,7	157
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,6	3,4	26,8	148,9	205
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО:		550	28,8	23,63	91	683,2	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,5	4,5	3,8	61,75	104
	Гуляш мясной	100	20	19,5	3,3	258	327
	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,2	385
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	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	32	31,4	105,1	820,95	

Меню обучающихся ОБЗ 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	268
	Овощи свежие	40	0,3	0,04	0,8	4,4	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Бутерброд с маслом	60	2,9	17,7	18	242,4	70
ИТОГО завтрак:		500	20,7	44,04	32,6	606,8	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Гуляш мясной	90	18	17,6	3	232,2	327
	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	385
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	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	28,3	27,5	91,84	716,9	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Гуляш мясной	90	18	17,6	3	232,2	327
	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	385
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	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	28,3	27,5	91,84	716,9	
Полдник	Пирожок печеный с мясом и картофелем	100	8,2	6,6	50	292,2	533
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
ИТОГО полдник:		300	8,5	6,7	59,5	332,2	

Меню обучающихся ОВЗ 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Омлет натуральный	220	19	28,8	4,7	352	268
	Овощи свежие	70	0,5	0,07	1,3	7,7	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Бутерброд с маслом	60	2,7	18,9	17,1	250,3	69
ИТОГО завтрак:		550	22,5	47,87	32,6	650	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,5	4,5	3,8	61,75	104
	Гуляш мясной	100	20	19,5	3,3	258	327
	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,2	385
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	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	32	31,4	105,1	820,95	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,5	4,5	3,8	61,75	104
	Гуляш мясной	100	20	19,5	3,3	258	327
	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,2	385
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	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	32	31,4	105,1	820,95	
Полдник	Пирожок печеный с мясом и картофелем	100	8,2	6,6	50	292,2	533
	Печенье	50	0,01	4,1	23,2	44,6	пром.
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
ИТОГО полдник:		350	8,51	10,8	82,7	376,8	