

Зав. производством Директор МАОУ СОШ № 4 

**МЕНЮ**  
**МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**  
2 день 07.04.2026г.

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.       |
| <b>ИТОГО:</b> |                           | <b>720</b>   | <b>29,01</b> | <b>14,4</b> | <b>69</b> | <b>526</b>              |             |

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.       |
| <b>ИТОГО:</b> |                           | <b>850</b>   | <b>33,71</b> | <b>16</b> | <b>102,3</b> | <b>695,4</b>            |             |

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:     |                           | <b>720</b>   | <b>29,01</b> | <b>14,4</b> | <b>69</b> | <b>526</b>              |             |

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: |                         | <b>800</b>   | <b>30,1</b> | <b>23,46</b> | <b>77,1</b> | <b>640,6</b>            |             |

Меню обучающихся ОВЗ 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: |                         | <b>500</b>   | <b>14,1</b> | <b>14,3</b>  | <b>84,2</b> | <b>522,3</b>            |             |
| 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:    |                         | <b>720</b>   | <b>27,2</b> | <b>21,06</b> | <b>73,1</b> | <b>590,9</b>            |             |

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:    |                                       | <b>720</b>   | <b>27,2</b> | <b>21,06</b> | <b>73,1</b> | <b>590,9</b>            |             |
| 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: |                                       | <b>300</b>   | <b>12,9</b> | <b>6,4</b>   | <b>20,4</b> | <b>269,6</b>            |             |

## Меню обучающихся ОВЗ 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: |                         | <b>550</b>   | <b>15,3</b> | <b>15,9</b>  | <b>91</b>   | <b>568,7</b>            |             |
| 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:    |                         | <b>800</b>   | <b>30,1</b> | <b>23,46</b> | <b>77,1</b> | <b>640,6</b>            |             |

### 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:    |                                       | <b>800</b>   | <b>30,1</b> | <b>23,46</b> | <b>77,1</b> | <b>640,6</b>            |             |
| 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: |                                       | <b>350</b>   | <b>20,4</b> | <b>9,1</b>   | <b>50,8</b> | <b>364,9</b>            |             |