

МЕНЮ
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
 3 день 07.04.2026г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 | |