

МЕНЮ
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
 4 день 07.05.2026г.

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 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 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 подомашнему 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 подомашнему 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 ОБЗ 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 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 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 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 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.