

**МЕНЮ**  
**МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**  
 5 день 08.05.2026г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Овощи свежие	70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	Рулет мясной с яйцом	65	0,3	7,5	3,9	124,8	ТТК 2
	Каша пшенная	100	4,3	4,1	24,6	152,4	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Сыр	10	0,01	3	0	35,8	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573
ИТОГО:		<b>500</b>	<b>9,7</b>	<b>15,37</b>	<b>64,5</b>	<b>483,8</b>	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Свекольник	250	2,3	4,7	10,3	93,3	98
	Запеканка мясная с яйцом	90	0,4	10,4	5,4	172,8	ТТК 2
	Масло сливочное	6	0,04	4,3	0,08	39,7	79
	Каша пшенная	150	6,45	6,15	36,9	228,6	206
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сыр	15	0,01	10,5	6	108,9	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	24,6	117	573
ИТОГО:		<b>791</b>	<b>16,5</b>	<b>37,15</b>	<b>115,48</b>	<b>908,1</b>	

Меню обучающихся 12-18 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Овощи свежие	70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	Запеканка мясная с яйцом	65	0,3	7,5	3,9	124,8	ТТК 2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	Каша пшенная	110	4,7	4,51	27,06	167,6	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Сыр	15	0,01	4,5	0	53,7	пром.
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>12,44</b>	<b>21,28</b>	<b>79,63</b>	<b>613,15</b>	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Рулет мясной с яйцом, маслом	100	16	11,5	6	192	345
	Каша пшенная	180	7,9	7,2	44,3	274,3	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	250	2,4	4,75	10,4	93,3	98
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
	<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>32</b>	<b>24,35</b>	<b>101,5</b>	<b>753,6</b>

Меню обучающихся ОБЗ 7-11 лет:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	21,2	0,5	68,3	330,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	82
ИТОГО завтрак:		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>1,2</b>	<b>92,3</b>	<b>434,9</b>	
Обед	Рулет мясной с яйцом, маслом	90	14,4	10,4	5,4	172,8	345
	Каша пшенная	150	6,5	6,1	36,9	228,6	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	74,6	98
	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:		<b>700</b>	<b>27,8</b>	<b>21,2</b>	<b>86,9</b>	<b>648</b>	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Рулет мясной с яйцом, маслом	90	14,4	10,4	5,4	172,8	345
	Каша пшенная	150	6,5	6,1	36,9	228,6	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	74,6	98
	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:		<b>700</b>	<b>27,8</b>	<b>21,2</b>	<b>86,9</b>	<b>648</b>	
Полдник	Манник с повидлом	100	4	3,6	41,3	213,8	550/86
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		<b>300</b>	<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>50,6</b>	<b>251,8</b>	

Меню обучающихся ОВЗ 12 лет и старше:

1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	29,2	15,6	42,2	427,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	82
ИТОГО завтрак:		<b>550</b>	<b>30</b>	<b>16,3</b>	<b>66,2</b>	<b>531,9</b>	
Обед	Рулет мясной с яйцом, маслом	100	16	11,5	6	192	345
	Каша пшенная	180	7,9	7,2	44,3	274,3	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	250	2,4	4,75	10,4	93,3	98
	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:		<b>800</b>	<b>32</b>	<b>24,35</b>	<b>101,5</b>	<b>753,6</b>	

2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Рулет мясной с яйцом, маслом	100	16	11,5	6	192	345
	Каша пшенная	180	7,9	7,2	44,3	274,3	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	250	2,4	4,75	10,4	93,3	98
	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:		<b>800</b>	<b>32</b>	<b>24,35</b>	<b>101,5</b>	<b>753,6</b>	
Полдник	Манник с повидлом	150	6,8	6,2	56,8	310,3	550/86
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		<b>350</b>	<b>7</b>	<b>6,3</b>	<b>66,1</b>	<b>348,3</b>	

Исп. Краюхина Л.В.