

**МЕНЮ**  
**МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**  
 3 день 20.05.2026г.

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         |
| <b>ИТОГО:</b> |                           | <b>500</b>   | <b>25,5</b> | <b>22,83</b> | <b>71,1</b> | <b>583,1</b>            |             |

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         |
| <b>ИТОГО:</b> |                                   | <b>840</b>   | <b>32</b> | <b>30,28</b> | <b>103,6</b> | <b>804,6</b>            |             |

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:     |                           | <b>550</b>   | <b>28,8</b> | <b>23,63</b> | <b>91</b> | <b>683,2</b>            |             |

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: |                       | <b>800</b>   | <b>32</b> | <b>31,4</b> | <b>105,1</b> | <b>820,95</b>           |             |

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: |                       | <b>500</b>              | <b>20,7</b>  | <b>44,04</b> | <b>32,6</b>  | <b>606,8</b> |                         |
| 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:    |                       | <b>700</b>              | <b>28,3</b>  | <b>27,5</b>  | <b>91,84</b> | <b>716,9</b> |                         |

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:    |                                      | <b>700</b>              | <b>28,3</b>  | <b>27,5</b> | <b>91,84</b> | <b>716,9</b> |                         |
| 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: |                                      | <b>300</b>              | <b>8,5</b>   | <b>6,7</b>  | <b>59,5</b>  | <b>332,2</b> |                         |

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: |                       | <b>550</b>              | <b>22,5</b>  | <b>47,87</b> | <b>32,6</b>  | <b>650</b>    |                         |
| 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:    |                       | <b>800</b>              | <b>32</b>    | <b>31,4</b>  | <b>105,1</b> | <b>820,95</b> |                         |

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:    |                                      | <b>800</b>              | <b>32</b>    | <b>31,4</b> | <b>105,1</b> | <b>820,95</b> |                         |
| 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: |                                      | <b>350</b>              | <b>8,51</b>  | <b>10,8</b> | <b>82,7</b>  | <b>376,8</b>  |                         |