



Зав. производством

и.о.директора МАОУ СОШ № 4



МЕНЮ
обучающихся 7-11 лет
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
7 день 1 смена

	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	80	16	7	0	130
ТК № 16/2026	Рис припущенный с овощами	150	3	4	25	150
497/2021	Напиток клюквенный	200	0,6	0,1	20,1	84
85/2021	Курага (порционная)	15	0,5	0,1	10	40
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ИТОГО	505	24,8	11,9	81,9	536



Зав. производством

и.о.директора МАОУ СОШ № 4



МЕНЮ
обучающихся 7-11 лет
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
7 день 2 смена

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
148/2021	Огурец свежий	65	0,46	0,07	1,3	7,7
82/2021	Фрукты свежие (яблоко/груша)	140	0,007	0,35	13,7	61,6
ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	90	18	7,9	0	146,3
ТК № 16/2026	Рис припущенный с овощами	150	3	4	25	150
497/2021	Напиток клюквенный	200	0,6	0,1	20,1	84
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ИТОГО	700	26,4	13,1	84,4	570



Зав. производством

и.о. директора МАОУ СОШ № 4



МЕНЮ
обучающихся 12-18 лет
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
7 день 1 смена

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	120	24	10,5	0	195
ТК № 16/2026	Рис с овощами	170	3,4	4,5	28,3	170
497/2021	Морс ягодный (клюква/черника)	200	0,6	0,1	20,1	84
85/2021	Курага (порционная)	15	0,5	0,1	10	40
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ИТОГО	565	33,2	15,9	85,2	621



Зав. производством

и.о. директора МАОУ СОШ № 4



МЕНЮ
обучающихся 12-18 лет
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
7 день 2 смена

№ ТК	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
148/1/2021	Огурец свежий	100	0,7	0,1	2	11,8
82/2021	Фрукты свежие	100	0,005	0,25	9,8	44
ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	120	24	10,5	0	195
ТК № 16/2026	Рис с овощами	200	4	5,3	33,3	200
497/2021	Напиток клюквенный	200	0,6	0,1	20,1	84
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	800	35,5	17,2	101	710,8