



Зав. производством

и.о. директора МАОУ СОШ № 4



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

| №               | Блюдо                                  | Вес (г)    | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Калории (ккал) |
|-----------------|----------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| <b>148/2021</b> | Овощи свежие (огурцы, помидоры)        | 70         | 0,49        | 0,07        | 1,3          | 7,7            |
| ТК № 210/2026   | Каша перловая с овощами и куриным филе | 200        | 20          | 10,7        | 29,3         | 293            |
| 459/2021        | Чай с лимоном и сахаром                | 200        | 0,3         | 0,1         | 9,5          | 40             |
| 75/2021         | Сыр (порционный)                       | 10         | 0,01        | 3           | 0            | 35,8           |
| 574/2021        | Хлеб ржаной                            | 20         | 1,6         | 0,3         | 8            | 41,2           |
| 573/2021        | Хлеб пшеничный                         | 35         | 2,7         | 0,3         | 17,2         | 81,9           |
|                 | <b>ИТОГО</b>                           | <b>535</b> | <b>25,1</b> | <b>14,5</b> | <b>65,3</b>  | <b>500</b>     |



Зав. производством

и.о. директора МАОУ СОШ № 4



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

| №             | Блюдо                       | Вес<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры (г)    | Углеводы<br>(г) | Калории<br>(ккал) |
|---------------|-----------------------------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------------|
| 113/2021      | Суп картофельный с бобовыми | 250        | 7,5          | 1,9         | 27,5            | 156               |
| ТК № 210/2026 | Перловая каша с курицей     | 200        | 20           | 10,7        | 29,3            | 293               |
| 3             | Масло сливочное             | 5          | 0,04         | 3,6         | 0,07            | 33,05             |
| 459/2021      | Чай с лимоном и сахаром     | 200        | 0,3          | 0,1         | 9,5             | 40                |
| 574/2021      | Хлеб ржаной                 | 20         | 1,6          | 0,3         | 8               | 41,2              |
| 573/2021      | Хлеб пшеничный              | 25         | 1,9          | 0,2         | 12,3            | 58,5              |
|               | <b>ИТОГО</b>                | <b>700</b> | <b>31,3</b>  | <b>16,8</b> | <b>86,7</b>     | <b>621,8</b>      |



Зав. производством

и.о. директора МАОУ СОШ № 4



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

| №               | Блюдо                                  | Вес (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории (ккал) |
|-----------------|----------------------------------------|---------|-----------|----------|--------------|----------------|
| <b>148/2021</b> | Овощи свежие (огурцы, помидоры)        | 70      | 0,49      | 0,07     | 1,3          | 7,7            |
| ТК № 210/2026   | Каша перловая с овощами и куриным филе | 220     | 22        | 11,8     | 32,2         | 322,3          |
| 459/2021        | Чай с лимоном и сахаром                | 200     | 0,3       | 0,1      | 9,5          | 40             |
| 75/2021         | Сыр (порционный)                       | 10      | 0,01      | 3        | 0            | 35,8           |
| 574/2021        | Хлеб ржаной                            | 20      | 1,6       | 0,3      | 8            | 41,2           |
| 573/2021        | Хлеб пшеничный                         | 35      | 2,7       | 0,2      | 17,2         | 81,9           |
|                 | ИТОГО                                  | 555     | 27,1      | 15,5     | 68,2         | 528,9          |



Зав. производством

и.о. директора МАОУ СОШ № 4



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

| № ТК          | Блюдо                       | Вес (г)    | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Калории (ккал) |
|---------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 113/2021      | Суп картофельный с бобовыми | 300        | 9           | 2,3         | 33           | 187,2          |
| ТК № 210/2026 | Перловая каша с курицей     | <b>220</b> | 22          | 11,8        | 32,2         | 322,3          |
| 459/2021      | Чай с лимоном               | 5          | 0,04        | 3,6         | 0,07         | 33,05          |
| 574/2021      | Хлеб ржаной                 | 200        | 0,3         | 0,1         | 9,5          | 40             |
| 573/2021      | Хлеб пшеничный              | 40         | 3,2         | 0,6         | 16,1         | 82,4           |
| 573/2021      | Хлеб пшеничный              | 40         | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,6           |
|               | <b>ИТОГО</b>                | <b>805</b> | <b>37,5</b> | <b>18,7</b> | <b>110,6</b> | <b>758,6</b>   |