

**МЕНЮ**  
**МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский**  
 3 день 17.05.2023г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	327	Гуляш мясной	85	219,3	17	16,6	2,8
	закуска	157	Кукуруза консервированная	20	12,8	0,6	0,7	1
	горячее блюдо	205	Каша рисовая гарнирная	150	203,1	3,6	4,7	36,6
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1
	фрукт	574	Хлеб ржаной	25	51,5	2	0,4	10
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,2	9,8
ВСЕГО завтрак:				<b>500</b>	<b>617,5</b>	<b>25,3</b>	<b>22,7</b>	<b>80,3</b>
Обед	горячее блюдо	104	Щи из свежей капусты	200	49,4	1,2	3,6	3,04
	горячее блюдо	327	Гуляш мясной	90	232,2	18	17,6	3
	горячее блюдо	385	Рис отварной	150	219,3	3,8	5,4	38,9
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1
	хлеб	574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,2	2,3	0,3	14,7
ВСЕГО обед:				<b>700</b>	<b>716,9</b>	<b>28,3</b>	<b>27,5</b>	<b>91,84</b>

Меню обучающихся 12-18 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	327	Гуляш мясной	85	219,3	17	16,6	2,8
	закуска	157	Кукуруза консервир.	20	12,8	0,6	0,7	1
	горячее блюдо	205	Каша рисовая гарнирная	180	243,7	4,3	5,6	44
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1
	фрукт	574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	81,9	2,7	0,3	17,2
ВСЕГО завтрак:				<b>550</b>	<b>703,5</b>	<b>27,6</b>	<b>23,8</b>	<b>97,1</b>
Обед	горячее блюдо	104	Щи из свежей капусты	250	61,75	1,5	4,5	3,8
	горячее блюдо	327	Гуляш мясной	100	258	20	19,5	3,3
	горячее блюдо	385	Рис отварной	180	263,2	4,5	6,5	46,6
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1
	хлеб	574	Хлеб ржаной	35	72,1	2,8	0,5	14,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	81,9	2,6	0,3	17,2
ВСЕГО обед:				<b>800</b>	<b>820,95</b>	<b>32</b>	<b>31,4</b>	<b>105,1</b>

Меню обучающихся ОВЗ 7-11 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	-------------	--------------------	--------------	------------------	-------	------	----------

Завтрак	горячее блюдо	327	Гуляш мясной	85	219,3	17	16,6	2,8
	закуска	157	Кукуруза консервир.	20	12,8	0,6	0,7	1
	горячее блюдо	205	Каша рисовая гарнирная	150	203,1	3,6	4,7	36,6
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1
	фрукт	574	Хлеб ржаной	25	51,5	2	0,4	10
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,2	9,8
ВСЕГО завтрак:							<b>500</b>	<b>617,5</b>
Обед	горячее блюдо	104	Щи из свежей капусты	200	49,4	1,2	3,6	3,04
	горячее блюдо	327	Гуляш мясной	90	232,2	18	17,6	3
	горячее блюдо	385	Рис отварной	150	219,3	3,8	5,4	38,9
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1
	хлеб	574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,2	2,3	0,3	14,7
ВСЕГО обед:				<b>700</b>	<b>716,9</b>	<b>28,3</b>	<b>27,5</b>	<b>91,84</b>
Полдник	выпечка	533	Пирожок печеный с мясом и картофелем	100	292,2	8,2	6,6	50
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
ВСЕГО полдник:				<b>300</b>	<b>332,2</b>	<b>8,5</b>	<b>6,7</b>	<b>59,5</b>

Меню обучающихся ОВЗ 12-18 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	268	Омлет натуральный	220	352	19	28,8	4,7
	закуска	148	Овощи свежие	70	7,7	0,5	0,07	1,3
	напиток	459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
	хлеб	69	Бутерброд с маслом	60	250,3	2,7	18,9	17,1
ВСЕГО завтрак:				<b>550</b>	<b>650</b>	<b>22,5</b>	<b>47,87</b>	<b>32,6</b>
Обед	горячее блюдо	104	Щи из свежей капусты	250	61,75	1,5	4,5	3,8
	горячее блюдо	327	Гуляш мясной	100	258	20	19,5	3,3
	горячее блюдо	385	Рис отварной	180	263,2	4,5	6,5	46,6
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1
	хлеб	574	Хлеб ржаной	35	72,1	2,8	0,5	14,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	81,9	2,6	0,3	17,2
ВСЕГО обед:				<b>800</b>	<b>820,95</b>	<b>32</b>	<b>31,4</b>	<b>105,1</b>
Полдник	горячее блюдо	533	Пирожок печеный с мясом и картофелем	100	292,2	8,2	6,6	50
	закуска	пром.	Печенье	50	44,6	0,01	4,1	23,2
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5
ВСЕГО полдник:				<b>350</b>	<b>376,8</b>	<b>8,51</b>	<b>10,8</b>	<b>82,7</b>