

МЕНЮ
МАОУ СОШ № 4 г. Чайковский
 4 день 18.05.2023г.

Меню обучающихся 7-11 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углевод-ы
Завтрак	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,8	0,8	19,6
	горячее блюдо	утв.	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	386	0,1	14,3	25,8
	напиток	457	Чай с сахаром	200	61	0,2	0,1	9,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	15	30,9	1,2	0,2	6
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	15	35,1	1,1	0,1	7,4
ВСЕГО завтрак:				630	603	3,4	15,5	68,1
Обед	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,8	0,8	19,6
	закуска	148	Огурец свежий	60	6,6	0,4	0,1	1,1
	горячее блюдо	утв.	Жаркое по-домашнему с филе куриным	240	462	26,1	51,5	135,8
	напиток	457	Чай с сахаром	200	61	0,2	0,1	8,4
	хлеб	574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,16	9,8
ВСЕГО обед:				740	707,6	30,6	52,96	182,7

Меню обучающихся 12-18 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углевод-ы
Завтрак	фрукт	82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6
	горячее блюдо	утв.	Жаркое по-домашнему с филе куриным	220	346,5	0,11	14,7	28,4
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	15	30,9	1,2	0,2	6
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	15	35,1	1,1	0,1	7,4
ВСЕГО завтрак:				650	538,5	3,41	15,9	70,7
Обед	фрукт	82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6
	закуска	148	Огурец свежий	100	11	0,7	0,1	1,9
	горячее блюдо	утв.	Жаркое по-домашнему с филе куриным	260	1037,1	48,3	55,8	167,1
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,16	9,8
ВСЕГО обед:				800	1262,1	53,1	57,26	215,7

Меню обучающихся ОБЗ 7-11 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углевод-ы
Завтрак	фрукт	82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6
	горячее блюдо	утв.	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	315	0,1	14,3	25,8
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	15	30,9	1,2	0,2	6
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	15	35,1	1,1	0,1	7,4

ВСЕГО завтрак:				630	507	3,4	15,5	68,1
Обед	фрукт	82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6
	закуска	148	Огурец свежий	60	6,6	0,4	0,1	1,1
	горячее блюдо	утв.	Жаркое по-домашнему с филе куриным	240	865	26,1	51,5	135,8
	напиток	457	Чай с сахаром	180	34,2	0,2	0,1	8,4
	хлеб	574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,16	9,8
ВСЕГО обед:				720	1081,8	30,6	52,96	182,7
Полдник	выпечка	533	Пирожок печеный с капустой	100	292,2	8,2	6,6	50
	напиток	462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8
ВСЕГО полдник:				300	386,2	11,5	9,5	63,8

Меню обучающихся ОБЗ 12-18 лет:

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энерг-я ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						7,6	8	38,1
	напиток	460	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5
	выпечка	пром.	Пряник	50	49,2	0,2	0,03	86
	хлеб	70	Бутерброд с маслом	50	202	2,4	14,8	15
ВСЕГО завтрак:				550	570,1	11,8	24,13	150,6
Обед	фрукт	82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6
	закуска	148	Огурец свежий	100	11	0,7	0,1	1,9
	горячее блюдо	утв.	Жаркое по-домашнему с филе куриным	260	1037,1	48,3	55,8	167,1
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,16	9,8
ВСЕГО обед:				800	1262,1	53,1	57,26	215,7
Полдник	горячее блюдо	533	Пирожок печеный с капустой	60	175,3	4,9	4	30
	напиток	пром.	Йогурт	90	51,1	0,5	3,2	8,7
	выпечка	462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8
ВСЕГО полдник:				350	320,4	8,7	10,1	52,5

Исп. Краюхина Л.В.