

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

04.03.2026



Утверждаю
 Директор
 МБОУ "Кузнецовская ООШ"
 Г.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с маслом	30	15,73	181	1	7	12
	2 блюдо	302	Каша ячневая вязкая	200	14,87	199	5	5	30
	гор напиток	685	Чай с сахаром	200	2,29	58	0	0	15
	фрукт		яблоко свежее	100	12,50	60	5	0	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картошкой с мясом курицы	200	25,35	85	2	4	11
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,72	238	10	5	49
	2 блюдо	487	Курица отварная	100	33,46	145	19	7	1
	Сладкое	692	Кофе на молоке	200	9,06	136	5	3	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	2	1	13

не передай, ешь в меру

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

06.03.2026



Утверждено
Директор
МБОУ "Кузнецовская ООШ"
Т.И. Егорошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Сыр порционный	20	18,50	73	5	0
	2 Блюдо		Оладьи с повидлом	150	15,86	305	7	31
	Фрукт		Яблоко свежее	100	12,50	60	5	9
	Сладкое		Снежок	200	20,20	132	7	31
Обед	1 Блюдо	181	Уха с перловой крупой с рыбой	250	32,35	223	7	21
	2 Блюдо	436	Жаркое по-домашнему	180	60,22	250	7	16
	Напиток	631	Компот из свежих яблок	200	3,86	144	0	37
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	15
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	3	13
закуска		70	отурцы соленые	60	13,24	32	0	1

после еды отдохни, выбери спокойное занятие.