

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

07.11.2025



Утверждено  
директор  
МБОУ "Кузнецовская ООШ"  
/ Т.И.Егошина

| Прием пищи | Раздел      | № реч. | Блюдо                              | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Хлеб        |        | Хлеб ржаной                        | 30       | 2,47  | 62           | 3     | 1    | 13       |
|            | 2 блюдо     |        | Оладьи с повидлом                  | 170      | 15,54 | 305          | 7     | 9    | 31       |
|            | гор напиток | 693    | Какао с молоком                    | 200      | 10,99 | 170          | 5     | 5    | 43       |
|            | Фрукт       |        | Яблоки свежие                      | 100      | 14,50 | 33           | 5     | 0    | 9        |
| Обед       | 1 блюдо     | 110    | Борщ из свежей капусты и картофеля | 200      | 25,22 | 85           | 2     | 4    | 11       |
|            | 2 блюдо     | 437    | Гуляш из мяса говядины             | 90       | 52,07 | 194          | 22    | 8    | 5        |
|            | гарнир      | 508    | Каша гречневая рассыпчатая         | 180      | 10,22 | 294          | 8     | 10   | 37       |
|            | напиток     | 686    | Чай с лимоном                      | 200      | 4,72  | 61           | 0     | 0    | 16       |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный                     | 30       | 2,78  | 73           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                        | 30,0     | 2,47  | 62           | 3     | 1    | 13       |

есть полезные блюда: каши и супы

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

10.11.2025



Утверждено  
Директор  
МБОУ "Кузнецовская ООШ"  
/ Т.И.Егошина

| Прием пищи | Раздел     | № рсц. | Блюдо                           | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 161    | Суп молочный с крутой рис       | 200      | 14,12 | 188          | 6     | 8    | 23       |
|            | Напиток    | 707    | Сок натуральный                 | 200      | 22=   | 96           | 0     | 0    | 16       |
|            | хлеб       | 2      | Хлеб пшеничный                  | 40       | 3,70  | 118          | 1     | 3    | 21       |
|            | сладкое    |        | Печенье                         | 30       | 9,60  | 66           | 2     | 3    | 10       |
| Обед       | 1 блюдо    | 140    | Суп картофельный с макарон.изд. | 200      | 25,60 | 178          | 5     | 6    | 17       |
|            | 2 блюдо    | 492    | Плов из курицы                  | 180      | 49,72 | 225          | 14    | 12   | 25       |
|            | Закуска    | 2586   | Зеленый горошек                 | 100      | 12,62 | 106          | 5     | 9    | 9        |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный                  | 40       | 3,70  | 97           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                     | 30,0     | 2,47  | 62           | 3     | 1    | 13       |
|            | Напиток    | 631    | Компот из свежих яблок          | 200      | 2,40  | 144          | 0     | 0    | 37       |

Мой руки перед едой