

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

Школа МБОУ "Кузнецовская ООШ" Отд./корп. День 08.09.2026



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	97	Сыр порционный	20	18,5	73	5	6
	Сладкое	120314	сырники со сгущенкой	150	87,73	180	17	11
	Гор. напиток	693	Какао с молоком	200	11,18	170	5	5
	Фрукт		мандарины	100	17,50	37	1	5
Обед								
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	200	27,75	138	2	3
	2 блюдо	437	Г уляш из мяса говядины	90	58,23	194	22	8
	гарнир	516	Макароны отварные	150	14,36	240	5	9
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	4,20	49	0	0
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	62	3	1

во время еды не торопись, тщательно пережевывая пищу с закрытым ртом.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

09.09.2026



Утверждаю
директор
Кузнецовская ООШ"
/ Т.И.Ерошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с маслом	30	17,64	181	1	12
	2 блюдо	302	Каша ячневая вязкая	200	20,23	199	5	30
	гор напиток	685	Чай с сахаром	200	2,37	58	0	15
	фрукт		яблоко свежее	100	4,50	60	5	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	200	27,67	85	2	11
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,39	238	10	49
	2 блюдо	487	Курица отварная	100	37,10	145	19	1
	Сладкое	692	Кофе на молоке	200	10,60	136	5	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	62	2	13

не передай, ешь в меру

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

10.09.2026

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	------	--------------	------	----------

Завтрак

Хлеб

3

Бутерброд с сыром

45

16,10

154

7

10

9

гор. блюдо

302

Каша вязкая пшеничная

200

19,10

286

8

8

51

гор. напиток

630

Чай с молоком

200

8,37

55

3

2

20

Сладкое

Пряники

30

6,90

42

2

1

9

Обед

1 блюдо

134

Суп крестьянский с крутой, с мясом курицы

200

27,33

93

2

4

9

гарнир

511

Рис отварной

150

17,22

228

4

6

39

2 блюдо

908

котлета жаренная п\ф

90

70,49

124

17

12

16

Напиток

392

напиток из шиповника

200

5,35

94

0

0

24

хлеб бел.

Хлеб пшеничный

30

3,33

73

2

0

15

хлеб черн.

Хлеб ржаной

40

4,44

82

3

1

17

Сладкое



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

во время еды не отвлекайся и не разговаривай.

Утверждаю

Директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

/ Т.И. Егошина

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

11.09.2026

Прием пищи

Раздел № реч.

Блюдо

Выход, г

Цена

Каждый из них

Жиры

Углеводы

Завтрак

закуска

Сыр порционный

20

18,50

305

5

6

0

2 блюдо

Оладьи с повидлом

150

18,97

60

7

9

31

Фрукт

Яблоко свежее

100

4,50

5

0

9

Сладкое

Снежок

200

20,20

132

7

9

31

Обед

1 блюдо

Уха с перловой крупой с рыбой

250

43,88

223

7

8

21

2 блюдо

Жаркое по-домашнему

180

62,56

250

7

7

16

напиток

Компот из свежих яблок

200

2,50

144

0

0

37

хлеб бел.

Хлеб пшеничный

30

3,33

73

2

0

15

хлеб черн.

Хлеб ржаной

30,0

3,33

62

3

1

13

закуска

огурцы соленые

60

10,59

32

0

0

1

после еды отдохни, выбери спокойное занятие.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корт

День

14.09.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	16,10	125	6	6	10
	2 блюдо	302	Каша вязкая гречневая на молоке	180	20,00	216	5	9	28
	Сладкое		Пряники	50	11,50	71	4	1	15
	Гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,37	58	0	0	15
			Хлеб ржаной	30	3,33	62	3	1	13
Обед	закуска		капуста тушеная	100	3,05	113	3	4	13
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	200	27,93	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов с курицей	180	54,93	225	14	12	25
	гарнир								
	напиток	392	Напиток из шиповника	200	5,35	94	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	73	3	0	15

мой руки перед едой.