

09.02.2026



/Т.И.Ерошина

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	15,73	125	6	6	10
	2 блюдо	302	Каша вязкая гречневая на молоке	180	15,13	216	5	9	28
	Сладкое		Пирожники	50	11,50	71	4	1	15
	Гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,29	58	0	0	15
			Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
Обед	закуска		капуста тушеная	100	2,88	113	3	4	13
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	200	25,70	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов с курицей	180	53,92	225	14	12	25
	гарнир								
	напиток	392	Напиток из шиповника	200	5,11	94	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	73	3	0	15

мой руки перед едой.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

10.02.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с маслом	40	15,73	161	2	11	10
	гор. блюдо	302	Каша вязкая пшеничная на молоке	180	18,21	234	13	7	44
	фрукт		мандарины	100	21=	37	1	5	18
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	14,23	170	5	5	43
Обед	закуска								
	1 блюдо	181	Уха с перловой крупой	200	32,19	178	5	6	17
	гарнир	516	Макароны отварные	150	13,34	240	5	9	34
	2 блюдо	908	Котлета жаренная п/ф	90	46,49	124	17	12	16
	Напиток	631	Компот из свежих яблок	200	3,86	144	0	0	37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13

не ешь много сладких, соленых, жареных продуктов.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

11.02.2026



Утверждено
директор
Кузнецовская ООШ
/Т.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	1блюдо	120314	Сырники со стущенкой	150	48,80	180	17	11	19
	Закуска	97	Сыр порционный	20	17,50	73	5	6	0
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
	гор напиток	697	Молоко кипяченное	200	17,42	123	6	7	10
Обед			Яблоко свежее	100	12,50	60	2	0	9
	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом кур	200	25,64	98	5	4	18
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	180	58,42	250	8	8	18
	Доп.гарнир	16	огурцы соленые	100	22,06	53	0	0	1
	Сладкое	692	кофе на молоке	200	9,26	136	3	4	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40,0	3,29	82	3	1	17
	Сладкое								

не переедай,ешь в меру.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

12.02.2026

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

Завтрак	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30	4,48	130	4	10	11
	2 блюда	302	Каша вязкая рисовая на молоке с\м	200	15,69	188	2	6	25
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,33	62	3	1	13
			Йогурт	200	25,16	132	10	6	8
Обед	Сладкое		Вафли	25	14,50	58	1	0	13
	1 блюдо	124	Ци из свежей капусты	250	25,38	138	2	3	6
	2 блюда	369	Рыба отварная	90	27,58	125	8	14	47
	гарнир	203	Картофельное пюре с маслом	180	16,55	183	21	18	5
	Напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3,56	49	0	0	37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	3	1	13



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

Во время еды не отвлекайся и не разговаривай.