

Утверждено

директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

/ Т.И.Егошина



Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

12.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30	4,83	130	4	11
	2 блюдо	302	Каша вязкая рисовая на молоке с \м	200	15,69	188	2	25
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,33	62	3	13
			Йогурт	200	25,16	132	10	8
Обед			Вафли	25	14,50	58	1	13
			Сладкое					
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	250	27,02	138	2	3
	2 блюдо	369	Рыба отварная	90	27,58	125	8	14
	гарнир	203	Картофельное пюре с маслом	180	15,93	183	21	18
	Напиток	639	Компот из сухофруктов	200		49	0	0
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0
Хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	3	13	

во время еды не отвлекайся и не разговарривай.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

13.03.2026



МБОУ "Кузнецовская ООШ"
/ Т.И.Ерошина

Утверждаю

Директор

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	13
	2 блюдо		Оладьи с повидлом	170	15,86	305	7	31
	гор напиток	693	Какао с молоком	200	10,66	170	5	43
	Фрукт		Яблоки свежие	100	14,50	33	5	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты и картофеля	200	26,90	85	2	11
	2 блюдо	437	Гуляш из мяса говядины	90	55,27	194	22	8
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	294	8	10
	напиток	686	Чай с лимоном	200	4,53	61	0	0
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	3	13

ешь полезные блюда: каши и супы

Утверждаю

Директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

/ Т.И.Ерошина

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

16.03.2026



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	161	Суп молочный с крупой рис	200	14,03	188	6	8	23
	напиток	707	Сок натуральный	200	25=	96	0	0	16
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	40	3,70	118	1	3	21
	сладкое		Печенье	30	9=	66	2	3	10
Обед	1 блюдо	140	Суп картофельный с макарон.изд	200	27,55	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов из курицы	180	53,92	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	4,26	144	0	0	37

Мой руки перед едой

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

18.03.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с маслом	30	15,73	181	1	7	12
	2 блюда	302	Каша ячневая вязкая	200	17,76	199	5	5	30
	гор напиток	685	Чай с сахаром	200	2,29	58	0	0	15
	фрукт		яблоко свежее	100	14,50	60	5	0	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	200	26,90	85	2	4	11
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,03	238	10	5	49
	2 блюда	487	Курица отварная	100	33,46	145	19	7	1
	Сладкое	692	Кофе на молоке	200	8,63	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 переeday, ешь в меру

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



Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

19.03.2026

Приемпищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	45	15,73	154	3,3	10	9
	гор. блюдо	302	Каша вязкая пшеничная	200	18,55	286	8	8	51
	гор. напиток	630	Чай с молоком	200	8,29	55	3	2	20
Обед	Сладкое		Пряники	30	6,90	42	2	1	9
	1 блюдо	134	Суп крестьянский с круглой, с мясом курицы	200	25,08	93	2	4	9
	гарнир	511	Рис отварной	150	16,19	228	4	6	39
	2 блюдо	908	котлета жаренная п\ф	90	46,49	124	17	12	16
	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	40	3,29	82	3	1	17
	Сладкое								

во время еды не отвлекайся и не разговаривай.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

20.03.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Сыр порционный	20	18,50	73	5	0
	2 блюдо		Оладьи с повидлом	150	18,62	305	7	31
	Фрукт		Яблоко свежее	100	14,50	60	5	9
Обед	Сладкое		Снежок	200	20,20	132	7	31
	1 блюдо	181	Уха с перловой крупой с рыбой	250	32,37	223	7	21
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	180	60,62	250	7	16
	Напиток	631	Компот из свежих яблок	200	4,26	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		огурцы соленые	60	13,24	32	0	1	

после еды отдохни, выбери спокойное занятие.

Утверждаю
 директор
 Кузнецовская ООШ"
 / Т.И.Егошина



Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

23.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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	18,48	216	5	9	28
	Сладкое		Пряники	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	Сул картофельный с макаронами	200	27,55	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

24.03.2026

Утверждено
директор
/ Т.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с маслом	40	15,73	161	2	11	10
	гор. блиндо	302	Каша вязкая пшениная на молоке	180	18,21	234	13	7	44
	фрукт		мандарины	100	18,50	37	1	5	18
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	13,95	170	5	5	43
Обед	закуска								
	1 блиндо	181	Уха с перловой крупой	200	32,37	178	5	6	17
	гарнир	516	Макаронны отварные	150	13,34	240	5	9	34
	2 блиндо	908	Котлета жаренная п/ф	90	46,49	124	17	12	16
	Напиток	631	Компот из свежих яблок	200	4,26	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, СОЛЕННЫХ, ЖАРЕННЫХ ПРОДУКТОВ.