

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

13.01.2026



«Кузнецовская ООШ»
Основная общеобразовательная школа
/Т.М.Гришина/

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	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 пшенная на молоке	180	18,24	234	13	7	44
	фрукт		мандарины	100	17=	37	1	5	18
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	14,30	170	5	5	43
Обед	закуска								
	1 блюдо	181	Уха с перловой крупой	200	32,13	178	5	6	17
	гарнир	516	Макароны отварные	150	13,34	240	5	9	34
	2 блюдо	908	Котлета жаренная п/ф	90	46,57	124	17	12	16
	Напиток	631	Компот из свежих яблок	200	4,42	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.