

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

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

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 блюдо		302		Каша вязкая рисовая на молоке с\м		200		15,88		188		2		6		25	
		Хлеб				Хлеб ржаной		200		2,33		62		3		1		13	
						Йогурт		30		2,33		62		2		6		25	
						Вафли		200		25,16		132		10		6		8	
		Сладкое				Щи из свежей капусты		25		14,50		58		1		0		13	
		1 блюдо		124		Рыба отварная		250		25,34		138		2		3		6	
		2 блюдо		369		Картофельное пюре с маслом		90		27,58		125		8		14		47	
		Гарнир		203		Компот из сухофруктов		180		15,49		183		21		18		5	
		Напиток		639		Хлеб пшеничный		200		3,72		49		0		0		37	
		Хлеб бел.				Хлеб ржаной		30		2,78		73		2		0		15	
		Хлеб черн.						30,0		2,47		62		3		1		13	
Обед																			

Во время еды не отвлекайся и не разговаривай.



Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

16.01.2026



Утверждаю

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 блюда		Оладьи с повидлом	170	15,53	305	7	9	31
	гор напиток	693	Какао с молоком	200	11,10	170	5	5	43
	Фрукт		Яблоки свежие	100	12,50	33	5	0	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты и картофеля	200	25,29	85	2	4	11
	2 блюда	437	Гуляш из мяса говядины	90	53,67	194	22	8	5
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	294	8	10	37
	напиток	686	Чай с лимоном	200	4,33	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

ешь полезные блюда:каши и супы

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

19.01.2026



Утверждено
директор
Т.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	Суп молочный с крупой рис	200	14,04	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	25,70	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	4,02	144	0	0	37

Мой руки перед едой