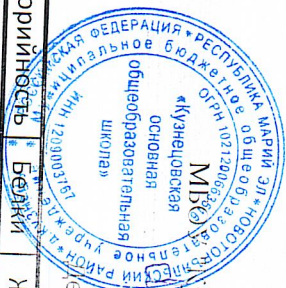


МБОУ "Кувшиновская СОШ"

18.11.2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор
«Центрская ООП»
/Т.И.Глошина

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 пшеничная на молоке	180	18,23	234	13	7	44
	фрукт			мандарины	100	17=	37	1	5	18
	гор. напиток		693	Какао с молоком	200	14,28	170	5	5	43
Обед	закуска									
	1 блюдо		181	Уха с перловой крупой	200	32,05	178	5	6	17
	гарнир		516	Макаронны 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	2,40	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

19.11.2025



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	1 блюдо	120314	Сырники со сгущенкой	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 кипяченое	200	24=	123	6	7	10
Обед			Яблоко свежее	100	14,50	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	56,58	250	8	8	18
	Доп. гарнир	16	Огурцы свежие	100	16=	62	1	8	1
	Сладкое	692	Кофейный напиток	200	10,88	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 переeday,eshь в меру.