

Утверждено
Начальник лагеря
МБОУ "Кузнецовская ООШ"
557 - / З.Ф. Богданова

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

18.06.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,63	73	2	0	15
	1блюдо	120314	Сырники со сгущенкой	150	40,99	180	17	11	19
	Закуска	97	Сыр порционный	20	16,36	73	5	6	0
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,33	62	3	1	13
	гор напиток	697	Молоко кипяченое	200	15,53	123	6	7	10
Обед			Яблоко свежее	100	14,50	60	2	0	9
	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом кур	200	28,62	98	5	4	18
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	180	82,59	250	8	8	18
	Доп.гарнир	16	Огурцы свежие	100	11=	62	1	8	1
	Сладкое	692	Кофейный напиток	200	9,23	136	3	4	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,63	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40,0	3,11	82	3	1	17
	Сладкое								

не переeday,eshь в меру

Утверждаю
Начальник лагеря
МБОУ "Кузнецовская ООШ"
 / З.Ф. Богданова

Школа МБОУ "Кузнецовская ООШ" Отд./корп День 19.06.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30	3,99	130	4	10	11
	2 блюдо	302	Каша вязкая рисовая на молоке с\м	200	14,93	188	2	6	25
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,33	62	3	1	13
			Йогурт	200	22,64	132	10	6	8
			Вафли	25	12,50	58	1	0	13
Обед	Сладкое		Вафли	25	12,50	58	1	0	13
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	250	30,08	138	2	3	6
	2 блюдо	369	Рыба отварная	90	28=	125	8	14	47
	гарнир	203	Картофель отварной	180	32,19	263	4	12	33
	Напиток	639	Компот из сухофруктов	200	4,07	49	0	0	37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,63	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,33	62	3	1	13

во время еды не отвлекайся и не разговаривай.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

20.06.2025

Утверждаю

Начальник лагеря

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

54 - / З.Ф. Богданова

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,33	62	3	1	13
	2 блюда		Оладьи с повидлом	170	13,85	305	7	9	31
	гор напиток	693	Какао с молоком	200	12,03	170	5	5	43
	Фрукт		Яблоки свежие	100	14,50	33	5	0	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты и картофеля	200	32,46	85	2	4	11
	2 блюда	437	Гуляш из мяса говядины	90	52,14	194	22	8	5
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,25	294	8	10	37
	напиток	686	Чай с лимоном	200	3,82	61	0	0	16
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,63	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,33	62	3	1	13

есть полезные блюда: каши и супы

Утверждаю
Начальник лагеря
МБОУ "Кузнецовская ООШ"
559 / З.Ф. Богданова

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

21.06.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	Суп молочный с крупой рис	200	12,95	188	6	8	23
	напиток	707	Сок натуральный	200	21,90	96	0	0	16
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	40	3,50	118	1	3	21
	сладкое		Печенье	30	25=	66	2	3	10
Обед	1 блюдо	140	Суп картофельный с макарон.изд	200	32,55	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов из курицы	180	51,77	225	14	12	25
	Закуска	2586	Зеленый горошек	100	12,62	106	5	9	9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	3,50	97	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,33	62	3	1	13
	Напиток	631	Компот из свежих яблок	200	4,77	144	0	0	37

Мой руки перед едой