

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



Школа МБОУ "Кузнецовская ООШ" Отд./корп День 18.09.2026

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб ржаной	30	3,33	62	3	1	13
	2 блюдо		Оладьи с повидлом	170	16,21	305	7	9	31
	гор напиток	693	Какао с молоком	200	11,18	170	5	5	43
	Фрукт		Яблоки свежие	100	4,50	33	5	0	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты и картофеля	200	27,67	85	2	4	11
	2 блюдо	437	Гуляш из мяса говядины	90	58,23	194	22	8	5
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,39	294	8	10	37
	напиток	686	Чай с лимоном	200	3,77	61	0	0	16
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	62	3	1	13

есть полезные блюда:каши и супы

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

21.09.2026



Утверждено

директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

/ Т.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	Суп молочный с крутой рис	200	14,26	188	6	8	23
	напиток	707	Сок натуральный	200	22=	96	0	0	16
	хлеб	2	Хлеб пшеничный	40	4,44	118	1	3	21
	сладкое		Печенье	30	9=	66	2	3	10
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макарон.изд	200	27,93	178	5	6	17
Обед	2 блюдо	492	Плов из курицы	180	54,93	225	14	12	25
	Закуска	2586	Зеленый горошек	100	12,62	106	5	9	9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,44	97	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	62	3	1	13
	Напиток	631	Компот из свежих яблок	200	2,50	144	0	0	37

Мой руки перед едой

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

22.09.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	97	Сыр порционный	20	18,5	73	5	6	0
	Сладкое	120314	сырники со стущенкой	150	87,73	180	17	11	19
	Гор. напиток	693	Какао с молоком	200	11,18	170	5	5	43
	Фрукт		мандарины	100	17,50	37	1	5	18
Обед									
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	200	27,75	138	2	3	6
	2 блюдо	437	Г уляш из мяса говядины	90	58,23	194	22	8	5
	гарнир	516	Макароны отварные	150	14,36	240	5	9	34
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	4,20	49	0	0	37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	62	3	1	13

во время еды не торопись, тщательно пережевывая пищу с закрытым ртом.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

23.09.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с маслом	30	17,64	181	1	7	12
	2 блюдо	302	Каша ячневая вязкая	200	20,23	199	5	5	30
	гор напиток	685	Чай с сахаром	200	2,37	58	0	0	15
	фрукт		яблоко свежее	100	4,50	60	5	0	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	200	27,67	85	2	4	11
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,39	238	10	5	49
	2 блюдо	487	Курица отварная	100	37,10	145	19	7	1
	Сладкое	692	Кофе на молоке	200	10,60	136	5	3	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	62	2	1	13

не передай, ешь в меру

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

24.09.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	45	16,10	154	7	10	9
	гор. блюдо	302	Каша вязкая пшеничная	200	19,10	286	8	8	51
	гор. напиток	630	Чай с молоком	200	8,37	55	3	2	20
	Сладкое		Пирожки	30	6,90	42	2	1	9
	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой, с мясом курицы	200	27,33	93	2	4	9
Обед									
	гарнир	511	Рис отварной	150	17,22	228	4	6	39
	2 блюдо	908	котлета жаренная п\ф	90	70,49	124	17	12	16
	Напиток	392	напиток из шиповника	200	5,35	94	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	4,44	82	3	1	17
	Сладкое								

во время еды не отвлекайся и не разговаривай.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

25.09.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Сыр порционный	20	18,50	73	5	6	0
	2 блюдо		Оладьи с повидлом	150	18,97	305	7	9	31
	Фрукт		Яблоко свежее	100	4,50	60	5	0	9
	Сладкое		Снежок	200	20,20	132	7	9	31
Обед	1 блюдо	181	Уха с перловой крупной с рыбой	250	43,88	223	7	8	21
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	180	62,56	250	7	7	16
	напиток	631	Компот из свежих яблок	200	2,50	144	0	0	37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	62	3	1	13
	закуска	70	огурцы соленые	60	10,59	32	0	0	1

после еды отдохни, выбери спокойное занятие.

Утверждаю
 директор
 Кузнецовская ООП
 / Т.И.Егошина



Школа МБОУ "Кузнецовская ООП" Отд./корп День 28.09.2026

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	16,10	125	0	6	10
	2 блюдо	302	Каша вязкая гречневая на молоке	180	20,00	216	5	9	28
	Сладкое		Пряники	50	11,50	71	4	1	15
	Гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,37	58	0	0	15
			Хлеб ржаной	30	3,33	62	3	1	13
Обед	закуска		капуста тушеная	100	3,05	113	3	4	13
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	200	27,93	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов с курицей	180	54,93	225	14	12	25
	гарнир								
	напиток	392	Напиток из шиповника	200	5,35	94	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3,33	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	3,33	73	3	0	15

мой руки перед едой.