

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

18.12.2025



Утверждает

Директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

/ Т.И.Ерошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	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	30	2,33	62	3	1	13
			Йогурт	200	25,16	132	10	6	8
			Вафли	25	14,00	58	1	0	13
Обед									
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	250	25,30	138	2	3	6
	2 блюдо	369	Рыба отварная	90	27,58	125	8	14	47
	гарнир	203	Картофель отварной	180	15,13	263	4	12	33
	Напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3,72	49	0	0	37
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	3	1	13

во время еды не отвлекайся и не разговаривай.

Школа

МБОУ "Кузнецовская СОШ"

Отд./корп

День

19.12.2025



Прием пищи	Раздел	№ рсц.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб		Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
	2 блюдо		Оладьи с повидлом	170	15,74	305	7	9	31
	гор напиток	693	Какао с молоком	200	11,08	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	25,22	85	2	4	11
	2 блюдо	437	Гуляш из мяса говядины	90	52,07	194	22	8	5
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	294	8	10	37
	напиток	686	Чай с лимоном	200	4,88	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

22.12.2025



директор
"Кузнецовская ООШ"
/ Г.И. Егорова

Прием пищи	Раздел	№ реч.	блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	Суп молочный с крупой рис	200	14,12	188	6	8	23
	Напиток	707	Сок натуральный	200	22=	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	25,60	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов из курицы	180	54,19	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	4,00	144	0	0	37

Мой руки перед едой

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./конт

День

23.12.2025

директор
Т.М. Изюмина

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	97	Сыр порционный	20	17,5	73	5	6	0
	Сладкое	120314	сырники со сгущенкой	130	48,80	180	17	11	19
	Гор. напиток	693	Какао с молоком	200	14,37	170	5	5	43
	Фрукт		мандарины	100	21,00	37	1	5	18
Обед									
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	200	25,30	138	2	3	6
	2 блюдо	437	Г уляш из мяса говядины	90	53,67	194	22	8	5
	гарнир	516	Макароны отварные	150	13,34	240	5	9	34
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3,70	49	0	0	37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	3	1	13

во время еды не торопиться, тщательно пережевывать пищу с закрытым ртом.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

24.12.2025



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с маслом	30	15,73	181	1	7	12
	2 блюдо	302	Каша ячневая вязкая	200	18,05	199	5	5	30
	гор напиток	685	Чай с сахаром	200	2,40	58	0	0	15
	фрукт		яблоко свежее	100	12,50	60	5	0	9
Обед	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	200	25,22	85	2	4	11
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,03	238	10	5	49
	2 блюдо	487	Курица отварная	100	33,46	145	19	7	1
	Сладкое	692	Кофе на молоке	200	10,88	136	5	3	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	2	1	13

не передай ,ешь в меру

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

25.12.2025



/ Т.И. Егорова

Директор

Утверждено

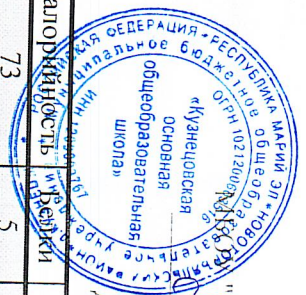
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Бейки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	45	14,98	154	7	10	9
	гор. блюдо	302	Каша вязкая пшеничная	200	18,57	286	8	8	51
	гор. напиток	630	Чай с молоком	200	8,40	55	3	2	20
	Сладкое		Пряники	30	6,90	42	2	1	9
	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой, с мясом курицы	200	24,99	93	2	4	9
Обед									
	гарнир	511	Рис отварной	150	16,19	228	4	6	39
	2 блюдо	908	котлета жаренная п\ф	90	46,57	124	17	12	16
	Напиток	392	напиток из шиповника	200	5,25	94	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	3,29	82	3	1	17
	Сладкое								

Во время еды не отвлекайся и не разговаривай.

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Делб

26.12.2025



Утверждено

Директор

Т.И. Етошина

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Сыр порционный	20	17,50	73	5	6
	2 блюдо		Оладьи с повидлом	150	18,50	305	7	9
	Фрукт		Яблоко свежее	100	12,50	60	5	0
	Сладкое		Снежок	200	20,20	132	7	9
Обед	1 блюдо	181	Уха с перловой крупой с рыбой	250	32,13	223	7	8
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	180	58,18	250	7	7
	напиток	631	Компот из свежих яблок	200	4,00	144	0	0
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	62	3	1
	закуска	16	огурцы свежие	60	9,60	56	0	0

после еды отдохни, выбери спокойное занятие.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

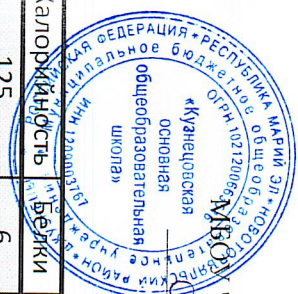
День

29.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	------	--------------	-------	------	----------

Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	14,98	125	6	6	10
	2 блюда	302	Каша вязкая гречневая на молоке	180	18,50	216	5	9	28
	Сладкое		Пирожки	50	11,50	71	4	1	15
	Гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,40	58	0	0	15
Обед			Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
	закуска		капуста тушеная	100	2,89	113	3	4	13
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	200	25,60	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов с курицей	180	54,19	225	14	12	25
	гарнир								
	напиток	392	Напиток из шиповника	200	5,25	94	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	2,47	73	3	0	15

мой руки перед едой.



Директор
/ Т.И. Егонина