

Утверждено

директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

/ Т.И.Егорошина



Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

20.05.2026

| 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      | 14,60 | 199          | 5     | 5    | 30       |
|            | гор напиток | 685    | Чай с сахаром                               | 200      | 2,29  | 58           | 0     | 0    | 15       |
|            | фрукт       |        | яблоко свежее                               | 100      | 14,50 | 60           | 5     | 0    | 9        |
| Обед       | 1 Блюдо     | 110    | Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы | 200      | 26,22 | 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      | 6,99  | 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 переeday, ешь в меру



Утверждено  
Директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"  
/ Г.И. Ерошина



Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

22.05.2026

| 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      | 16,44 | 305          | 7     | 9    | 31       |
|            | Фрукт      |        | Яблоко свежее                 | 100      | 14,50 | 60           | 5     | 0    | 9        |
|            | Сладкое    |        | Снежок                        | 200      | 20,20 | 132          | 7     | 9    | 31       |
| Обед       | 1 блюдо    | 181    | Уха с перловой крупой с рыбой | 250      | 32,68 | 223          | 7     | 8    | 21       |
|            | 2 блюдо    | 436    | Жаркое по-домашнему           | 180      | 60,78 | 250          | 7     | 7    | 16       |
|            | напиток    | 631    | Компот из свежих яблок        | 200      | 4,26  | 144          | 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       |
|            | закуска    | 70     | огурцы соленые                | 60       | 13,24 | 32           | 0     | 0    | 1        |

после еды отдохни, выбери спокойное занятие.



Утверждено

Директор

Кузнецовская ООШ"

/ Г.И.Егошина



Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

26.05.2026

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                           | Выход, г | Цена  | Калорийность | Жиры | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|------|------|----------|
| Завтрак    | хлеб         | 3      | Бутерброд с маслом              | 40       | 15,73 | 161          | 2    | 11   | 10       |
|            | гор. блюдо   | 302    | Каша вязкая пшеничная на молоке | 180      | 15,06 | 234          | 13   | 7    | 44       |
|            | фрукт        |        | мандарины                       | 100      | 18,50 | 37           | 1    | 5    | 18       |
|            | гор. напиток | 693    | Какао с молоком                 | 200      | 10,66 | 170          | 5    | 5    | 43       |
| Обед       | закуска      |        |                                 |          |       |              |      |      |          |
|            | 1 блюдо      | 181    | Уха с перловой крупой           | 200      | 32,68 | 178          | 5    | 6    | 17       |
|            | гарнир       | 516    | Макаронны отварные              | 150      | 13,34 | 240          | 5    | 9    | 34       |
|            | 2 блюдо      | 908    | Котлета жаренная п/ф            | 90       | 46,49 | 124          | 17   | 12   | 16       |
|            | Напиток      | 631    | Компот из свежих яблок          | 200      | 4,26  | 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.