

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

20.01.2026



Утверждено
директор
«Кузнецовская ООШ»
/ Т.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	97	Сыр порционный	20	18,5	73	5	6	0
	Сладкое	120314	сырники со сгущенкой	130	48,72	180	17	11	19
	Гор. напиток	693	Какао с молоком	200	14,39	170	5	5	43
	Фрукт		мандарины	100	21,00	37	1	5	18
Обед									
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	200	25,34	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	3,56	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

21.01.2026

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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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	18,03	199	5	5	30
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	2,29	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	25,29	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	10,70	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

22.01.2026

Утверждаю
Директор
МБОУ "Кузнецовская ООШ"
/ Г.И. Ерошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	45	15,73	154	7	10	9
	гор. блюдо	302	Каша вязкая пшеничная	200	18,55	286	8	8	51
	гор. напиток	630	Чай с молоком	200	8,29	55	3	2	20
	Сладкое		Праники	30	6,90	42	2	1	9
Обед	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой, с мясом курицы	200	24,96	93	2	4	9
	гарнир	511	Рис отварной	150	16,19	228	4	6	39
	2 блюдо	908	котлета жаренная п\ф	90	46,49	124	17	12	16
	Напиток	392	напиток из шиповника	200	5,11	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.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

23.01.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуски		Сыр порционный	20	18,50	73	5	6	0
	2 блюдо		Оладьи с повидлом	150	18,27	305	7	9	31
	Фрукт		Яблоко свежее	100	12,50	60	5	0	9
	Сладкое		Снежок	200	20,20	132	7	9	31
Обед	1 блюдо	181	Уха с перловой крупой с рыбой	250	32,19	223	7	8	21
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	180	58,42	250	7	7	16
	напиток	631	Компот из свежих яблок	200	3,86	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
	закуски	70	огурцы соленые	60	13,24	32	0	0	1

после еды отдохни, выбери спокойное занятие.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

26.01.2026



Утверждено

директор

«Кузнецовская ООШ»

/ Г.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	15,73	125	6	6	10
	2 блюдо	302	Каша вязкая гречневая на молоке	180	18,48	216	5	9	28
	Сладкое		Пирожки	50	11,50	71	4	1	15
	Гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,29	58	0	0	15
			Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
Обед	закуска		капусты тушеная	100	2,88	113	3	4	13
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	200	25,70	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов с курицей	180	53,92	225	14	12	25
	гарнир								
	напиток	392	Напиток из шиповника	200	5,11	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.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп



День

27.01.2026

Утверждаю

директор

«Кузнецовская ООШ»

/ Т.И.Ерошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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	18,21	234	13	7	44
	фрукт		мандарины	100	21=	37	1	5	18
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	14,23	170	5	5	43
Обед	закуска								
	1 блюдо	181	Уха с перловой крупой	200	32,19	178	5	6	17
	гарнир	516	Макароны 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	3,86	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.