

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

27.04.2026



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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	15,32	216	5	9	28
	Сладкое		Пянники	50	11,50	71	4	1	15
	Гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,29	58	0	0	15
Обед			Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
	закуска		капуста тушеная	100	3,99	113	3	4	13
	1 Блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	200	26,45	178	5	6	17
	2 Блюдо	492	Плов с курицей	180	54,31	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

28.04.2026



Утверждаю

директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Т.И. Богошина

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	3	Бутерброд с маслом	40	15,73	161	2	10
	гор. блюдо	302	Каша вязкая пшеничная на молоке	180	15,06	234	13	44
	фрукт		мандарины	100	18,50	37	1	18
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	10,66	170	5	43
Обед	закуска							
	1 блюдо	181	Уха с перловой крупой	200	32,68	178	5	17
	гарнир	516	Макароны отварные	150	13,34	240	5	34
	2 блюдо	908	Котлета жаренная п/ф	90	46,49	124	17	16
	Напиток	631	Компот из свежих яблок	200	4,26	144	0	37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	13

НЕ ЕШЬ МНОГО СЛАДКИХ, СОЛЕННЫХ, ЖАРЕННЫХ ПРОДУКТОВ.

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп



/ Г.И.Егошина

Утверждаю
Директор

29.04.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	Блюдо	120314	Сырники со стущенкой	150	48,72	180	17	11	19
	Закуска	97	Сыр порционный	20	18,50	73	5	6	0
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
	гор напиток	697	Молоко кипяченное	200	24=	123	6	7	10
Обед			Яблоко свежее	100	14,50	60	2	0	9
	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом кур	200	26,33	98	5	4	18
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	180	60,78	250	8	8	18
	Доп.гарнир	16	огурцы соленые	100	22,06	53	0	0	1
	Сладкое	692	кофе на молоке	200	8,63	136	3	4	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
хлеб черн.		Хлеб ржаной	40,0	3,29	82	3	1	17	
	Сладкое								

не переедай, ешь в меру.

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

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

30.04.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	2	Бутерброд с повидлом	30	4,83	130	4	10	11
	2 Блюдо	302	Каша вязкая рисовая на молоке с/м	200	18,85	188	2	6	25
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,33	62	3	1	13
			Йогурт	200	25,16	132	10	6	8
	Сладкое		Вафли	25	14,50	58	1	0	13
Обед	1 Блюдо	124	Щи из свежей капусты	250	26,86	138	2	3	6
	2 Блюдо	369	Рыба отварная	90	27,30	125	8	14	47
	гарнир	203	Картофельное пюре с маслом	180	16,99	183	21	18	5
	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 отвлекайся и не разговаривай.