

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп



Утверждено  
директор  
Кузнецовская ООШ"  
/ Т.И.Ерошина

День

24.09.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Хлеб        | 3      | Бутерброд с маслом                          | 30       | 15,92 | 181          | 1     | 7    | 12       |
|            | 2 Блюдо     | 302    | Каша ячневая вязкая                         | 200      | 18,24 | 199          | 5     | 5    | 30       |
|            | гор напиток | 685    | Чай с сахаром                               | 200      | 2,36  | 58           | 0     | 0    | 15       |
| Обед       | 1 Блюдо     | 110    | Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы | 200      | 24,44 | 85           | 2     | 4    | 11       |
|            | гарнир      | 508    | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150      | 10,36 | 238          | 10    | 5    | 49       |
|            | 2 Блюдо     | 487    | Курица отварная                             | 100      | 31,92 | 145          | 19    | 7    | 1        |
|            | Сладкое     | 692    | Кофейный напиток на молоке                  | 200      | 11,68 | 136          | 5     | 3    | 22       |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный                              | 30       | 2,63  | 73           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                                 | 30,0     | 2,33  | 62           | 2     | 1    | 13       |

не переeday, ешь в меру