

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп



День

29.01.2026

Утверждено

директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Т.И.Ерошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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	15,69	188	2	6	25
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,33	62	3	1	13
			Йогурт	200	25,16	132	10	6	8
Обед	Сладкое		Вафли	25	14,50	58	1	0	13
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	250	25,34	138	2	3	6
	2 блюдо	369	Рыба отварная	90	27,58	125	8	14	47
	гарнир	203	Картофельное пюре с маслом	180	15,49	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.

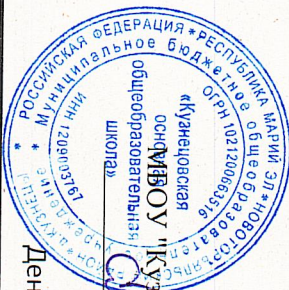
Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

30.01.2026



Утверждено

Директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Т.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
	2 блюдо		Оладьи с повидлом	170	15,53	305	7	9	31
	гор напиток	693	Какао с молоком	200	11,10	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	25,29	85	2	4	11
	2 блюдо	437	Гуляш из мяса говядины	90	53,67	194	22	8	5
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	294	8	10	37
	Напиток	686	Чай с лимоном	200	4,33	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

ещь полезные блюда:каши и супы

Школа

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

Отд./корп

День

02.02.2026



Утверждаю

директор

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

/ Г.И.Егошина

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	Суп молочный с крупой рис	200	14,04	188	6	8	23
	напиток	707	Сок натуральный	200	25=	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	25,70	178	5	6	17
	2 блюдо	492	Плов из курицы	180	53,92	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	3,86	144	0	0	37

Мой руки перед едой