



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ

М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 14 января 2026 года

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал
	1-ая неделя					
	3 день					
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,5	11,21	10,61	130
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	180/5	6,34	7,14	20,64	240,36
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,321	0,005	21,725	88
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66
	Итого:	660	20,101	19,375	91,955	666,03