



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ

М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 15 января 2026 года

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал
	1-ая неделя					
	4 день					
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИЙ	180/50	14,42	17,1	45,34	380,6
484	КИСЕЛЬ	200	0	3	15	60
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66
	Итого:	600	20,16	22,82	95,02	674,27