



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ
М.М. Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 17 января 2026 года

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	1-ая неделя					
	6 день					
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,03	0,09	8,4	77,7
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50	16,1	20,9	34,25	338,33
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:	620	21,991	21,615	93,555	664,7