



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 19 января 2026 года

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	2-ая неделя					
	1 день					
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/30	6,9	14,54	1,05	150,73
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	9,96	5,94	31,16	185
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	40	3,04	0,32	15,68	94,67
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,5	0,3	13,5	66
	Итого	655	22,46	23	91,79	676,2