



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская НОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 1-4 классов 19 января 2026 года

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал
	2-ая неделя					
	1 день					
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,3	4,95	29,3	162,5
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,47	12,46	0,9	129,2
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	1,5	20,6	132,8
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44
	Итого:	595	19,11	19,75	81,36	586,5