

Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская СОШ

М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 20 января 2026 года

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	2-ая неделя					
	2 день					
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,81	8,3	9,54	162,67
171	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	6,06	10,68	28,4	204,4
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:	650	21,051	22,855	95,315	676,14