



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская НОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 1-4 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 БЕЛОКОЧАННЫЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,93	7,47	8,59	146,4
171	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	5,8	8,9	24,3	178,7
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44
	Итого:	550	18,121	18,765	79,255	564,34