



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская НОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 1-4 классов 29 января 2026 года

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	1-ая неделя					
	4 день					
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8
370	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ ПО-КУПЕЧЕСКИЙ	150/50	12,02	15,2	40,28	331,3
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60
573	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1	0,2	9	44
	Итого:	510	16,02	18,7	79,34	550,1