



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская НОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 1-4 классов 31 января 2026 года

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	1-ая неделя					
	6 день					
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.74	0.056	6.89	49.02
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14.2	18.3	31.4	317.2
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	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:	510	18.541	18.801	80.775	569.22