



Утверждаю директор  
МБОУ-Большеметескинская СОШ  
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 5-11 классов 3 марта 2026 года

| № рен. | Наименование блюд        | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|--------|--------------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|
|        | 2-ая неделя              |       |          |         |             |                    |
|        | 2 день                   |       |          |         |             |                    |
| 52     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100   | 1,4      | 2,77    | 7,6         | 91                 |
| 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:                   | 655   | 22,071   | 21,315  | 90,765      | 629,97             |