



Утверждаю директор
МБОУ-Большеметескинская НОШ
М.М.Сунгатуллин

М Е Н Ю для 1-4 классов 31 января 2024 года

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|-------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| 2-ая неделя | | | | | | |
| 3 день | | | | | | |
| 338 | ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150/30 | 14,01 | 13,95 | 36,45 | 298,67 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,07 | 0,02 | 8 | 60 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 |
| | Итого: | 618 | 19,15 | 16,86 | 80,91 | 553,31 |